

HASTA  
CRISTO TIENE  
FAMILIA

ESPERAR EN LA VIDA  
PARA GENERAR VIDA

ORO,  
INCENSO,  
MIRRA...  
Y BALÓN

CUESTA LA CUESTA

VEN Y  
SÍGUEME

Parroquia de la  
Santa Cruz  
del Pedregal

NÚMERO 235  
**ENERO**  
2026



PROMOTORES  
VOLUNTARIOS DE LA FORMACIÓN  
INSTITUCIÓN DE ASISTENCIA PRIVADA

Apoyamos los espacios de encuentro, aprendizaje, reflexión y toma de conciencia sobre el sentido de la vida de los jóvenes desde una visión humanista.



**PROMOCIÓN VOCACIONAL**



**FORMACIÓN DE LÍDERES JUVENILES**



**RETIROS**

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



Si quieras heredar a tus hijos y nietos una iglesia y una sociedad más responsable y comprometida.



Si deseas servir y aportar a una causa más alta y duradera que uno mismo.



Si te gratifica el ofrecer a los demás la oportunidad de vivir en un mundo de mayor paz y armonía.

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

**DONA AQUÍ**



Todos tus donativos son deducibles de impuestos.

**NUESTRA VISIÓN**  
«Heredar a nuestros hijos y nietos una sociedad más justa, comprometida y solidaria»

**NUESTRA MISIÓN**  
“Fomentar y promover los valores morales, éticos, cívicos, familiares y sociales, en los hombres y mujeres del mañana, para que nuestro México sea un país mejor”.



**Ven y Sígueme**

**¿QUIERES SER NUESTRO PATROCINADOR?**

Este espacio está reservado para tí.

**UTILIZA NUESTRO DIRECTORIO**  
promoviendo los servicios que ofreces.

Tu eliges el tamaño del espacio:

**ESPACIOS**

- Página completa
- 1/2 página
- 1/4 página

**ESCRÍBENOS:**  
**promotoresvoluntarios@gmail.com**



**VEN Y SÍGUEME**

**Escucha nuestros PODCASTS**



**Sígue nuestras redes**



@RevistaVenySiguemePedregal



Ven y Sígueme



@revistavenysigueme



Revista Ven y Sígueme

DA CLIC AQUÍ PARA  
[www.revistavenysigueme.com.mx](http://www.revistavenysigueme.com.mx)

REALIZAR DONATIVO



<b>2</b>	<b>Editorial</b> P. Giancarlo Tomao Gordón, M.Sp.S.	<b>14</b>	<b>Mirar hacia lo alto</b> <b>Un río de agua viva dentro de ti</b> Georgina Arámburu Mejía
<b>3</b>	<b>Vaticano</b> <b>Esperar en la vida para generar vida</b> Recopilación: Guadalupe Moreno	<b>15</b>	<b>Vamos a Jugar</b> <b>El bautismo del Señor</b> Nayelli Díaz
<b>4</b>	<b>Por los caminos del evangelio</b> <b>Se ha vuelto loco</b> P. Sergio García, M.Sp.S.	<b>16</b>	<b>Reflexiones de un millennial católico</b> <b>Nuevos comienzos</b> Eugenio Valle Ruiz
<b>5</b>	<b>Las causas de la Beatificación y Canonización de la Familia de la Cruz</b> <b>H. Alfonso Pérez Larios, M.Sp.S.</b> P. Alfredo J. Ancona Cámaras, M.Sp.S.	<b>17</b>	<b>Psicología y vida</b> <b>Mente sana en cuerpo sano</b> Mauro Razo
<b>6</b>	<b>Respuestas de amor a Dios</b> <b>El amor incondicional en la mirada de Cristo</b> Ana Victoria Padilla Newton	<b>18</b>	<b>Un espacio para crecer</b> <b>Menos propósitos, más claridad</b> Rodrigo Vázquez Gutiérrez
<b>7</b>	<b>Es momento de ser joven</b> <b>¿Romantizar o retratar el abuso?</b> María Milo	<b>19</b>	<b>Hasta Cristo tiene familia</b> José Ignacio Abarca Franco
<b>8</b>	<b>Santa Cruz del Pedregal</b> Horarios, Servicios, Actividades y Calendarios	<b>20</b>	<b>Salud y Bienestar</b> <b>Propósitos para el Año Nuevo 2026</b> Mna. Gladys María Bilbao y Morcelle
<b>10</b>	<b>Inyecciones de Fuego</b> <b>Deseos vivos de ir al cielo para ver a mi Dios gozar</b> P. Fernando Torre, M.Sp.S.	<b>21</b>	<b>Formando Familias</b> <b>Educar la confianza</b> Marycarmen Creuheras Vallcorba
<b>11</b>	<b>Cuesta la cuesta</b> Alejandra Barrera Segura	<b>22</b>	<b>Oro, incienso, mirra... y balón</b> Ricardo Escartín Mondragón
<b>12</b>	<b>Primer encuentro Catequesis del Buen Pastor</b> <b>Centro Espíritu Santo Parroquia de la Santa Cruz del Pedregal</b> Elsa Yebra Bustos	<b>23</b>	<b>Ecología Mística</b> <b>Epifanía</b> Santiago Aranda
<b>13</b>	<b>Encuentro personal con Dios</b> <b>Amor Activo: La Caridad</b> Dra. Sonia Villaseñor Manrique	<b>24</b>	<b>Año nuevo en clave de esperanza</b> P. Bernardo Sada, M.Sp.S.

## CONTENIDO INTERACTIVO

Haz clic sobre el ícono de cada artículo en el que aparezca



UNA REVISTA DE



OFICINA  
PARROQUIAL  
55 · 5652 · 6591

PROMOTORES  
VOLUNTARIOS  
55 · 5652 · 6399

## COLABORADORES

José Ignacio Abarca Franco  
Georgina Arámburu Mejía  
Santiago Aranda  
P. Alfredo J. Ancona Cámaras, M.Sp.S.  
Mna. Gladys María Bilbao y Morcelle  
Alejandra Barrera Segura  
Marycarmen Creuheras Vallcorba  
Nayeli Díaz  
Ricardo Escartín Mondragón  
Fotógrafo Jesús Esparza  
P. Sergio García, M.Sp.S. †  
María Milo  
Guadalupe Moreno  
Ana Victoria Padilla Newton  
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  
Elsa Yebra Bustos

## iSUSCRÍBETE!

DONATIVO \$350.00 ANUALES

TU DONATIVO COLABORA PARA LA DIFUSIÓN  
DE ESTA REVISTA

PROMOTORESVOLUNTARIOS@GMAIL.COM

Los artículos publicados, incluyendo su autenticidad, son única y exclusivamente responsabilidad del autor firmante, de ninguna manera representan la opinión de la revista.

Certificado de reserva de derechos al uso exclusivo

#04-2017-070714075500-203

Certificado de título y contenido en trámite.

Derechos reservados.

La información publicada podrá reproducirse total o parcialmente únicamente consignando la fuente.

## 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



# EDITORIAL

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

Un nuevo año se nos regala. Dios, quien siempre toma la delantera, ha renovado una Navidad más la reiterada promesa de estar con nosotros. Jesús está con nosotros. Él acompaña nuestros pasos desde la alborada del primer día del año.

Por eso podemos exclamar con firme fundamento cristiano: ¡Feliz año nuevo! Su cercanía y presencia tan humana iniciaron en y con María; a ella la celebramos desde la vigilia del primer día del año. Así nos adentramos en el misterio de los doce meses del 2026, acompañados por Jesús, amparados por nuestra santa madre María.

Ante este nuevo ciclo Guadalupe Moreno recomienda: Recibamos la vida y a Dios que en ella se nos manifiesta: en los hijos, en las personas que están a nuestro alrededor y en la sociedad que estamos llamados a construir.

Ofrecer la Dificultad: La clave es la intención. El dolor se convierte en Caridad cuando decimos: “Señor, ofrezco esta frustración/cansancio/molestia, no solo como

resignación, sino para obtener una gracia para mi esposo, para la conversión de un pecador, o para consolarte en tu Pasión”. Sonia Villaseñor hace referencia a los problemas y dificultades que vendrán y la manera en que podemos enfrentarlas.

Georgina Arámburu, con una muy santa propuesta, sugiere recibir el 2026 no con uvas y copas en la mano, sino en oración: “Señor, que el río de tu Espíritu inunde mi corazón. Haz brotar en mi vida nueva y que, donde haya sequedad, ponga esperanza; donde haya cansancio, fuerza; donde haya indiferencia, amor. Que mi vida, unida a Ti, sea cauce de tu gracia para quienes más la necesitan. Amén.”

Sin duda, y abro aquí un espacio en blanco, la mejor reflexión y propuesta que podemos hacer sumando al Espíritu Santo será la tuya. Tú mismo querido lector, escribe en esa página nueva de mente y corazón aquello que Dios te sugiere para este 2026.

Así sea en Dios ¡Muy feliz 2026 para ti y el mundo!



# Esperar en la vida para generar vida

RECOLAJACIÓN:  
GUADALUPE MORENO



**E**l Papa León XIV, nos explica que la Pascua de Cristo ilumina el misterio de la vida para verlo con esperanza. Esto no es fácil cuando en todas las partes del mundo, muchos están fatigados, con miles de problemas y obstáculos a superar. Sin embargo, recibimos la vida como un don: ni la pedimos ni la elegimos, es un misterio desde el primer día hasta el último de nuestra existencia; no podemos dárnoslas nosotros mismos la recibimos gratuitamente y debemos custodiarla constantemente.

Unas de las grandes preguntas del corazón ¿quiénes somos? ¿De dónde venimos? ¿A dónde vamos? ¿Cuál es el sentido final de todo este viaje?

Vivir invoca el sentido de la esperanza, un impulso que nos hace caminar en las dificultades, no nos permite rendirnos y nos asegura que el peregrinaje de la existencia nos llevará a casa.

Sin esperanza la vida corre peligro de aparecer como una breve pausa entre el antes y el después de nuestro paso por la tierra. Tener esperanza nos hace creer en aquello que no vemos, ni tocamos, fiarnos y confiarnos en el amor de un Padre que nos ha creado por su amor infinito y solo desea nuestra felicidad.

La falta de confianza es una amenaza. La vida es un don que estamos llamados a comunicar. Por esto, el valor de vivir y de generar vida, de testimoniar que Dios es por excelencia «**El amante de la vida**», como afirma el Libro de la Sabiduría (11,26), es hoy más que nunca un llamado urgente... Si confiamos en Él nuestra existencia cobra sentido, y los sufrimientos, los trabajos y los conflictos se afrontan con una perspectiva distinta, expresó el Papa.

En el Evangelio Jesús confirma constantemente su premura por curar a los enfermos, resanar cuerpos y espíritus heridos, volver a dar vida a los muertos, restituyendo la dignidad a los pecadores, el perdón de los pecados, a los desesperados, a los excluidos, a los alejados de su promesa de salvación.

León XIV nos invita a abandonarnos a Su amor para no temer las dificultades y afrontar los retos, dándonos generosamente a los demás. Recibamos la vida y a Dios que en ella se nos manifiesta: en los hijos, en las personas que están a nuestro alrededor y en la sociedad que estamos llamados a construir.

**J**esús, lo ordinario de este tiempo es lo que me motiva a tomar tu mano para seguir recorriendo el camino cada día. Será tu palabra la que en la liturgia de este tiempo me regala esperanza, ilumina con destellos que deslumbran más que los de Epifanía.

Ahora es muy dolorosa a primera vista, dice así tu evangelio: **"Entonces Jesús entró en casa, y se reunió tal gentío que no podían ni comer. Sus familiares, al enterarse, vinieron a llevárselo, porque decían que estaba fuera de sí"** (Mc 3, 20-21).

Mi Jesús, sé lo que es estar fuera de sí; lo sé por experiencia, cuando decidí seguir mi vocación tenía doce años, dejaba familia, casa, ciudad, ambiente, costumbres, amigos y, con un mucho de inconsciencia sana, dejé todo para seguirte. Y me dijeron que estaba equivocado, que me había vuelto loco, tan pequeño y tan desproporcionadas decisiones. La vocación sacerdotal es una locura, si pudiera volver a elegir una vocación, me aventuraría de nuevo a elegirla.

En ti hay un antes y un después de tu experiencia bautismal. El Padre te señaló como su Hijo predilecto, el Espíritu Santo te invadió en lo más íntimo de tu ser, tu oración te dio una visión de lo que sería tu vida.

En el evangelio hay dos realidades: por una parte, mucha gente que te busca, al encontrar algo muy diferente en ti; querían verte y escucharte directamente, te asediaban, te necesitaban; sin saberlo, habían encontrado en ti el sentido de su vida. Por otra parte, tus parientes pensaron que te habías vuelto loco.

La gente se había acostumbrado a verte trabajando en tu carpintería, con la bondad, dulzura y fortaleza que te caracterizaban, viviendo al lado de tus papás. Ahora eras otro, actuabas diferente, te rodeaba gente de mal vivir, muchos enfermos sentían que podías sanarlos, muchos curiosos te seguían, te olvidabas de comer, estabas más atento a lo que ellos necesitaban. Una vida totalmente diferente. ¡Una locura!

Una locura de las buenas cuando nos pides orar: **"Padre nuestro que estás en el cielo, santificado sea tu nombre..."** (Mt 6,1). Nos amalgamas contigo, nos trasladas a la vivencia de la solidaridad, la fraternidad, la armonía eclesial y universal. Siempre veremos en ti a aquel en que desde la hermosa locura del amor ha querido ser Dios con nosotros. Amén.



## **POR LOS CAMINOS DEL EVANGELIO**

# **Se ha vuelto loco**

---

**P. SERGIO GARCÍA, M.S.P.S.**

# 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

El 9 de febrero el P. Luis Cervantes escribió a la hermana de Alfonso dándole la noticia: «**Desde luego falleció con todos los auxilios cristianos y con una entrega total a la Voluntad de Dios y con una edificante generosidad, ofreciendo sus sufrimientos a Nuestro Señor con grande paciencia, humildad y alegría.** Como le había escrito en mi carta anterior, se nos comenzó a poner más mal, a fines de diciembre, con un ataque de arterioesclerosis y deficiencia cardíaca.

Como consecuencia se le abrieron llaguitas en los pies y se presentó un principio de gangrena. Se le comenzó a atender inmediatamente; primero lo llevamos a nuestro Noviciado, para que tuviera atención especializada constante, y después lo llevamos al Sanatorio Francés, porque necesitaba diversos análisis y un tratamiento de más fondo. Allí duró quince días, con pequeñas alternativas de mejoría, pero en general en estado grave.

Continuamente, de día y de noche, estuvo con él uno de nosotros y con frecuencia muchos más, pues es muy grande el cariño que siempre le hemos tenido y que él se supo granjear con creces. Hasta que la Santísima Virgen lo vino a recoger el sábado, a las 10:30 de la noche. El domingo en la madrugada lo pasamos al Noviciado nuevamente, para que ahí se le velara. El R. P. General le celebró un solemne funeral de cuerpo presente, mientras en la iglesia le celebrábamos 8 Misas, casi todas las del domingo, y principiamos sus Misa Gregorianas. El sepelio fue a las 4:00 de la tarde, en nuestra cripta del Panteón Español, y con grande concurrencia de Padres y Hermanos».

... CONTINUARÁ



RESPUESTAS DE AMOR A DIOS

# El amor incondicional en la mirada de Cristo

---

ANA VICTORIA PADILLA NEWTON

Muchas veces, lo más profundo de la vida cristiana se revela en lo sencillo y humilde, porque Cristo habla al corazón y su mirada nos transforma: “**Y volviéndose el Señor, miró a Pedro**” (Lc 22,61). En ese instante, Pedro se ve a sí mismo en su verdad, en su debilidad, y sus lágrimas brotan al darse cuenta de que Jesús sigue ahí con él, a pesar de todo no le ha soltado.

La mirada de nuestro Señor nos arranca el velo, nos revela quiénes somos, sin auto engaños, y nos invita y nos conduce a la conversión desde el amor, llamándonos con nuestro nombre: “**Tú eres Pedro**” (Mt 16, 18). Esta es una mirada personal, fijándose en nuestra verdad.

Salta a la vista que nuestra vulnerabilidad es oportunidad para Cristo Jesús; nuestras miserias, complejos, límites de carácter, imprudencias, impaciencias, nuestro pecado, Él lo transforma. Al mirarnos, nos hace conscientes de nuestra debilidad para que lo podamos acoger en humildad. No hay transformación cristiana sin el reconocimiento sincero de la propia pobreza, y tampoco hay humildad cristiana sin la fe en que Cristo me quiere a pesar de todo.

Miremos a San Pablo. Él estaba convencido de que era justo, honesto defensor de la Ley, hasta que la verdad lo derriba del caballo: “**Yo soy Jesús, a quien tú persigues**” (Hch. 9, 5), una verdad que siempre llega envuelta en el amor divino, porque Jesús le mira con ternura, y le hace saber que no lo soltará por ningún motivo.

Nuestro Señor no se aparta a menos de que lo echemos, no se escandaliza de nuestra vulnerabilidad, sino que nos carga y sostiene para llevarnos a la casa del Padre. A Pedro le dice: “**Simón, he rogado por ti, para que no te falte la fe. Cuando hayas vuelto, confirma a tus hermanos**” (Lc. 22,32-34), ese es el amor que Jesús nos tiene, un amor incondicional.

El perdón siempre es iniciativa divina, es un don; no es algo que por nuestro esfuerzo alcancemos, como en la Cruz: “**Padre, perdónalos, porque no saben lo que hacen**” (Lc. 23, 34).

La mirada de Jesús nos desnuda porque nos quita las vestimentas viejas y roídas para revestirnos de su gracia desde su misericordia, hagamos de nuestra vida un encuentro con la mirada de Dios, que es una historia de amor.



ES MOMENTO DE SER JOVEN

# ¿Romantizar o retratar el abuso?

MARÍA MILO

Romper el círculo, novela publicada en 2016 por Colleen Hoover, vendió más de 8 millones de copias y permaneció 140 semanas en la lista de los libros más vendidos del New York Times. Recientemente ha sido llevada a la pantalla, la controversia ha vuelto a inundar las redes sociales. Pero más allá de todo, resulta interesante analizar el fondo de la historia y las complejidades de la realidad que busca retratar.

El debate se centra en si la historia romantiza o no el abuso. Al leer el libro, la narración impulsa a que te enamoras de Ryle (el abusador), incluso llegando a querer que Lily regrese con él. Pero no creo que se trate de idealizar la violencia, sino de mostrar cómo un abusador no siempre se ve o actúa como parece.

Al inicio Ryle es muy carismático, usa su pasado para excusar su comportamiento, manipulando a todos. El giro en la trama te pone en los zapatos de la víctima, haciéndote entender lo difícil que es salir de una situación de abuso cuando el abusador también tiene cualidades positivas y sabe manejar los sucesos a su favor.

La relación de Lily y Ryle se vuelve violenta y abusiva de manera suficientemente lenta como para generar en la audiencia un estado de shock.

Es cierto que no se habla del riesgo de que Ryle pase tiempo con su hija sin supervisión ni acciones legales. Tampoco se mencionan los efectos del abuso en la salud mental de Lily. ¿Qué hay de los libros que tocan estos mismos temas y nunca abrieron debates ni crearon un mínimo grado de conciencia entorno a la problemática?

Al final se trata de una historia imperfecta, donde no se describe al abusador como un monstruo, porque muchas veces en la vida real no lo parece, aunque lo sea. La narrativa que no es moralmente perfecta ayuda a comprender que los defectos de Lily la hacen humana, no responsable. Y no por eso merece menos empatía.

Más que preocuparnos por si romantiza o no el abuso, deberíamos tomarla como punto de partida para reflexionar sobre la complejidad de la violencia doméstica.

Al final, el contexto bajo el que se popularizó la historia demuestra la gran necesidad de abrir más espacios donde se discutan estas problemáticas, así como las herramientas que ayuden a identificar la violencia, a sanar traumas, romper patrones y reflexionar sobre la masculinidad tóxica. Como dijo Carl Jung: "Quien mira afuera, sueña; quien mira dentro, despierta".

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

**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

**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  
o por Whatsapp al **55 4562 6321**

**Presencial**

Último fin de semana de cada mes

**Adoración al Santísimo**

Todos los jueves de 7:45 pm. a 8:45 pm.  
Dirigida por el P. Gildo, en el Templo

**Grupos de Jesús**

Continuarán en línea

**Exposición del Santísimo**

De lunes a viernes de 8:30 am. a 12:00 pm.  
En la Capilla de Guadalupe

**Intenciones Comunitarias**

Anotarlas personalmente en las oficinas o por teléfono

**Vinculación Social A.C.**

Bolsa de trabajo  
De lunes a jueves de 10:00 am. a 2:00 pm.

**Repase**

Casa Santa Cruz (Blvd. de la Luz #208)  
Inscripciones en oficina o al número Luz Llamas  
Retiro para personal de servicio 4º miércoles de los  
meses: febrero, abril, junio, septiembre y noviembre.

**Cursos de Evangelización (en línea)**

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

**Comunidad del Apostolado de la Cruz Adultos:**

Matutino:  
Comunidad Ruaj  
Todos los jueves 10:00 am a 12:00 pm.  
Salones de la Parroquia.

Vespertino:

Grupo 1  
Todos los martes de 8:00 pm. a 10:00 pm.  
Casa Santa Cruz

Grupo 2

Todos los jueves 2o y 4o de Mes.  
De 8:00 pm. a 10:00 pm. Casa Santa Cruz.

**Rosario**

Todos los jueves 6:15 pm.

Síguenos en nuestras redes  
de la Revista Ven y Sígueme:



## Enero

- |       |                                                                                     |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | <b>Santa María Madre de Dios. Misas horario dominical a partir de las 11:30 am.</b> |
| 3-4   | D.A. venta de rosca de reyes                                                        |
| 4     | <b>La Epifanía del Señor</b>                                                        |
| 5     | Cumpleaños (55) P. José María Velasco Rodríguez                                     |
| 12-16 | Vacaciones de la comunidad de MSps                                                  |
| 10    | 88º aniversario de la muerte de NVP Félix de Jesús Rougier MSps                     |
| 11    | <b>El Bautismo del Señor</b>                                                        |
| 14    | 132º aniversario de las Obras de la Cruz                                            |
| 17    | Cumpleaños (63) P. Giancarlo Tomao Gordón                                           |
| 18    | <b>2º Domingo Ordinario</b>                                                         |
| 23    | Aniv. 15 ord. sacerdotal P. Giancarlo Tomao Gordón                                  |
| 23-25 | Curso Prematrimonial                                                                |
| 24-25 | Colecta mensual Vicentinas                                                          |
| 25    | <b>3º Domingo Ordinario</b>                                                         |
|       | Cumpleaños (78) P. Xavier Zavalveytia Aceves                                        |

**E**n el Catecismo de la Iglesia Católica leemos: «**La esperanza es la virtud teologal por la que aspiramos al Reino de los cielos y a la vida eterna como felicidad nuestra, poniendo nuestra confianza en las promesas de Cristo y apoyándonos no en nuestras fuerzas sino en los auxilios de la gracia del Espíritu Santo**»<sup>1</sup>. Sí, felicidad nuestra.

Dice Concepción Cabrera: Tengo «**deseos vivos de ir al cielo, más que para gozarme, para ver a mi Dios gozar**»<sup>2</sup>. Más que para su propia felicidad o para disfrutar del premio prometido y de los encantos de Dios, ella anhela ir al cielo para estar con Dios, para amarlo más y mejor, para amarlo eternamente, «**para ver a mi Dios gozar**».

Nada tendría de malo que esta laica, mística y apóstol quisiera ir al cielo para su propia felicidad, para obtener la gloria prometida por Dios a los que lo aman y hacen su voluntad»<sup>3</sup>. Sin embargo, su anhelo se dirige principalmente a estar con Dios y amarlo:

¡Oh Dios mío! [...] se me presenta de repente, y encanta y deslumbra; pero mira,

Señor, yo no pienso sino en Ti, en Ti mismo, sin los detalles de tus encantos, porque sólo Tú me absorbes, y al ser posible que nada tuvieras, y que yo nada esperara, ¡oh Dios mío!, créeme que siempre te amaría; y si me pidiera tu voluntad el prescindir de esos primores, desde luego lo hacía, porque para mí el primor, el encanto y mi ambición suprema eres tú solo, sin tu gloria ni resplandores. Esto te lo digo, para explicarte cómo te quiero por ser quien Eres, y de la manera que te quiero: por puro amor. ¿Me entiendes, mi Jesús? ¡Cómo no!, yo siento que me entiendes y que te me iluminas y me sonríes<sup>4</sup>.

El deseo de ir al cielo es nuestro mayor deseo y el último, pues en el cielo dejaremos de esperar y desechar. Me asombra que incluso en su último deseo esta enamorada de Dios esté dispuesta a prescindir de lo que Jesucristo mismo nos prometió. ¿Cuál es la razón de este sacrificio? Ya nos lo dijo: «**porque para mí el primor, el encanto y mi ambición suprema eres tú solo**».

<sup>1</sup> Catecismo de la Iglesia Católica, 1817.

<sup>2</sup> CC 22,231: 30 marzo 1906.

<sup>3</sup> Cf. Catecismo de la Iglesia Católica, 1817, 1818, 1821.

<sup>4</sup> CC 18,320: 25 julio 1903.

## INYECCIONES DE FUEGO

# Deseos vivos de ir al cielo para ver a mi Dios gozar

---

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



# Cuesta la cuesta

ALEJANDRA BARRERA SEGURA

La cuesta de enero es el momento del año en el que la magia de las fiestas decembrinas comienza a desvanecerse sin hacer ruido, como la llama de una vela que se va apagando lentamente.

Las promesas de cambio, esas que me hice con tanto entusiasmo en medio de la emoción de las celebraciones, me llevan a confiar en que este año será diferente, que esta vez, ¡sí lo lograré!

Arranca enero y es como si el universo me dijera:

—¡Felicitaciones, sobreviviste a diciembre, ahora prepárate para pagar la factura!

—Pero ¿por qué tiene que ser tan cuesta arriba?

¿No podemos simplemente tomar un descanso y empezar en febrero?

Después de todo, los propósitos de año nuevo pueden esperar. La verdad es que enero es como un lunes de cualquier semana del año;

arranco con brío y para el fin de semana, no quiero levantarme de la cama. ¡Un mes más no hará la diferencia! Puedo disfrutar del frío, del café caliente y de la tranquilidad de saber que restan once meses para cumplir con mis nuevos compromisos. Algunas personas comienzan a trabajar en los suyos hasta marzo o abril y los suspenden en la Semana Santa —me repito a mí misma, mientras intento justificarme. En fin...

La cuesta de enero es un momento de reflexión que me recuerda que el cambio es un proceso, no un evento y que, con frecuencia, las metas que me propongo iniciar el primer día, del primer mes, de cada año que comienza, son solo parte de un cuento que recreo en mi cabeza. En realidad, puedo arrancar en cualquier momento, analizando los objetivos que son realistas para ir cumpliendo con alguno, aunque sea solo uno.

¡Cuesta la cuesta, aun así, bienvenido enero!

# Primer encuentro Catequesis del Buen Pastor.

## Centro Espíritu Santo Parroquia de la Santa Cruz del Pedregal

ELSA YEBRA BUSTOS

El domingo 12 de octubre, en la parroquia de la Santa Cruz del Pedregal celebramos nuestro Primer Encuentro de la Comunidad Buen Pastor, una experiencia enriquecedora tanto para las catequistas como para los padres de familia de los niños que asisten a la catequesis.

A las 9:00 am., recibimos a los padres de familia, el P. Javier Zavalveitya dio la bienvenida con una oración invocando la presencia del Espíritu Santo a fin de que nos guiará y nos iluminara durante el encuentro.

Nuestro objetivo, conocernos y hacer conciencia de la gran comunidad de somos, una comunidad viva donde cada uno tenemos nuestro lugar. Los niños con su capacidad maravillosa de relacionarse con Dios; la familia como primeros educadores en la fe; las catequistas comprometidas con anunciar el Reino de Dios; y la Parroquia de la Santa Cruz del Pedregal como el hogar común que nos acoge. Al centro de todos nosotros la presencia de Jesús, nuestro Buen Pastor.

Tanto las familias como las catequistas se presentaron de una manera muy creativa, haciendo esta actividad muy divertida y emotiva.

La catequesis del Buen Pastor es un espacio donde la Palabra de Dios y la Liturgia cobran vida de una manera especial, adaptada a los períodos sensitivos del niño y a su sed de conocer a Dios. Se explicó en que consiste la metodología de María Montessori, que se enfoca en el desarrollo integral del niño a través de la exploración y del aprendizaje activo.

Se explicó cómo se preparan los atrios para recibir a los niños y cómo se crea un ambiente propicio para su crecimiento espiritual, destacando las características del material y la importancia de la normalización en el proceso de aprendizaje.

Presentamos a los papás algunas parábolas, presentaciones de Historia del Reino de Dios y misa tal como las damos a los niños.

El Encuentro concluyó con una divertida dinámica de convivencia para formar comunidad. Hubo valiosos y emotivos testimonios de niños y papás que ya han vivido este proceso siendo de mucha inspiración para todos los presentes.

Este primer encuentro nos integró como una comunidad que al mismo tiempo forma parte de la gran comunidad parroquial.

**E**l Señor nos revela una verdad sobre la Caridad situándola como la meta final del Amor y la expresión misma del Espíritu Santo en nuestras almas: **"La Caridad es la cumbre de todas las virtudes, no es solo un acto ocasional, sino una fuerza que se derrama, tan vasta y divina que envuelve y santifica cada latido de nuestra vida, elevando a lo sobrenatural hasta el acto más sencillo".** ¡Imaginemos la trascendencia de esto!

Si nuestra virtud no está sellada por la Caridad, no tiene valor para la eternidad. La Caridad da vida a todo lo demás. Un fuego que nunca se apaga, siempre está obrando, luchando, comunicándose y atrayendo al alma a la acción. Y, ¿dónde ha decidido este Amor Divino y Activo concentrar su tesoro en la tierra? ¡En el dolor! **"Ahí está el tesoro de la Caridad... Hija mía, el trono del hombre es la Cruz"**, revela el Señor a Conchita.

El dolor, abrazado con Caridad, se convierte en el lugar donde la entrega se hace perfecta y el Amor Activo alcanza su máxima gloria. En la fragilidad y en la ofrenda el Espíritu Santo halla su término más glorioso. ¿Cómo se logra esta alquimia espiritual?

**Identificar el Dolor:** No solo hablamos de tragedias, sino de las pequeñas cruces diarias: la frustración en el trabajo, la incomprendición familiar, la molestia física, la paciencia requerida ante la lentitud de otros.

**Aceptación Activa:** En lugar de resistir aceptemos esta dificultad por amor a Dios y al prójimo. Quién sufre una molestia crónica y aun así sonríe para no cargar a los demás, está haciendo de ese dolor un trono.

**Ofrecer la Dificultad:** El dolor se convierte en Caridad cuando decimos: **"Señor, ofrezco esta frustración/cansancio/molestia, para obtener una gracia para mi esposo, para la conversión de un pecador, o para consolarte en tu Pasión."**

**El Silencio Caritativo:** Cuando alguien nos ofende o es injusto, el dolor de tragarnos la respuesta se transforma en un acto de Caridad al escoger el silencio o la respuesta mansa, buscando el bien espiritual del otro y la paz.

**Amor Activo con las propias limitaciones:** El dolor puede ser la lucha con nuestros propios defectos, nuestra impaciencia o nuestra debilidad. Si ofrecemos nuestras caídas a Dios con humildad, usamos la cruz de nuestro propio límite uniéndonos a la misericordia divina.

**Hacer del dolor un trono y verlo como algo que damos** es oportunidad para que la Caridad arda sin consumirse y nos transforme en ofrendas vivas y agradables a Dios.

## ENCUENTRO PERSONAL CON DIOS

# Amor Activo: La Caridad

DRA. SONIA VILLASEÑOR MANRIQUE

**Q**ueridos lectores, de nuevo aquí, comenzando un nuevo y largo año. Lo digo casi en tono de cansancio y agotamiento, porque muchas veces la vida se nos presenta como un largo caminar, sobre todo cuando la vivimos en modo frenesí, corriendo de un lado a otro, intentando cumplir con todo, pero sin darnos el tiempo para reconocer la presencia de Dios en medio de nuestro caminar.

Ese frenesí nos deja vacíos. Corremos tanto, que olvidamos beber del río interior que brota del corazón de Dios. Y entonces el alma se seca, la alegría se apaga, la oración se vuelve rutina y sentimos que todo se vuelve cuesta arriba.

Sin embargo, en la Palabra de Dios, encontramos imágenes profundamente consoladoras; como la de Ezequiel 47, donde el profeta ve un río que brota del templo y que va creciendo a medida que avanza, hasta llenar la tierra de vida. Y por donde pasa, todo florece: las aguas saladas se vuelven dulces, los árboles dan fruto y hasta los lugares muertos renacen.

Ese río es el Espíritu Santo. Es el amor de Dios que brota del corazón de Cristo y se derrama sobre nosotros. Donde el Espíritu pasa, nada queda igual: lo que era aridez se vuelve jardín; lo que estaba seco vuelve a florecer; lo que estaba muerto, vuelve a la vida.

Por eso, si en este comienzo de año, te encuentras cansado, vacío o simplemente corriendo sin rumbo, escucha esta promesa: **“Dios hace brotar un río de agua viva dentro de ti”**.

Deja que sus aguas te empapen, te toquen, te curen, te devuelvan la frescura y el amor a la vida. Permite que tu cansancio se transforme en tierra fértil donde Dios haga brotar alegría y vida nueva.

Los invito a darse un tiempo de silencio y contemplar a Jesús diciendo:

Señor, al iniciar este año nuevo, reconozco mi cansancio. He corrido tanto que olvidé detenerme junto a tu río. Haz brotar en mí el manantial de tu Espíritu, que renueva, purifica, sana y da vida.

Señor, que el río de tu Espíritu inunde mi corazón. Haz brotar en mi vida nueva, y que, donde haya sequedad, ponga esperanza; donde haya cansancio, fuerza; donde haya indiferencia, amor. Que mi vida, unida a Ti, sea cauce de tu gracia para quienes más la necesitan. Amén.



## MIRAR HACIA LO ALTO

# Un río de agua viva dentro de ti

---

GEORGINA ARÁMBURU MEJÍA

# El Bautismo del Señor

¿Sabías que recordamos el Bautismo del Señor en el río Jordán por San Juan Bautista el domingo posterior a la Epifanía (6 de enero)?

Sin embargo, Jesús no fue bautizado de bebé, sino a la edad aproximada de 30 años.

Esta celebración marca el final del tiempo litúrgico de la Navidad.

Completa el siguiente relato con las palabras que están en el agua.

Después de que \_\_\_\_\_ fuera bautizado, se abrieron los \_\_\_\_\_, el Espíritu Santo desciende sobre Él en forma de \_\_\_\_\_ y una \_\_\_\_\_ celestial se escucha:

"Este es mi \_\_\_\_\_ amado, en quien me complazco",



Respuetas: Jesús, cielos, paloma, voz, hijo.

VAMOS A JUGAR

Por Nayelli Diaz



## REFLEXIONES DE UN MILLENNIAL CATÓLICO

# Nuevos comienzos

EUGENIO VALLE RUIZ

“**Feliz año nuevo**”, seguramente será lo que oiremos durante todo este mes deseándonos las personas que nos vayamos encontrando por primera vez desde que el año es 2026. Esta frase tan sencilla, dicha en este momento del año, parece una especie de esloga o mantra que augura felicidad para los siguientes 365 días, y que da la impresión de querer lo mejor para el otro.

Y aprovechando este ambiente festivo por una nueva vuelta al sol, en el que varios nos ponemos nuevos propósitos para mejorar en algún área en específico de nuestra vida, quiero reflexionar de esos momentos en los que iniciamos nuevos procesos en nuestra vida.

Es bonito tener una época específica en la que todos queremos hacer cambios y comenzar de nuevo; pero es cierto que cada persona pasamos por procesos en nuestra vida que nos hacen iniciar nuevamente en varias épocas del año.

Una persona que decidió ya no fumar, alguien que decidió aprender un nuevo idioma, una pareja que se casa o muda juntos, una persona que decidió acercarse a un acompañante espiritual, alguien que empezó a contemplar una vocación a la vida religiosa o sacerdotal...

en fin, muchos nuevos comienzos se pueden dar a lo largo del año, y a veces no somos ni siquiera conscientes de ello.

Ante esto, conviene siempre tener la mirada puesta en aquel que “**hace nuevas todas las cosas**” (Ap 21, 5), en aquel que no nos garantiza que nuestro proceso no va a traer sufrimiento, pero que sí nos puede garantizar que, de su mano, nuestros procesos van a llegar a buen término.

Como creyentes en Cristo, vale la pena siempre tener en cuenta que, ante nuestros nuevos comienzos, no estamos solos, estamos acompañados de la mejor compañía, de aquel que nos conoce, y que nuestros primeros pasos, aunque pudieran ser inseguros, como un niño que aprende a caminar, siempre estarán acompañados, caminados y queridos con y por Él.

Que este nuevo año sea un buen pretexto para dar esos nuevos comienzos a la luz de nuestra felicidad, pero también de nuestra fe. Pero nunca olvidemos que, para un nuevo comienzo, no hace falta una fecha, sino voluntad y corazón.

¡Ánimo firme! ¡Qué viva la cruz (comenzada y nunca acabada)!

¿Has escuchado alguna vez la frase “**Mente sana en cuerpo sano**”? Esta frase fue extraída de un poema satírico escrito por Décimo Junio Juvenal, entre los siglos I y II D.C. Desde esos tiempos se ha tenido clara la importancia de mantener un estado físico sano para mantener una buena salud mental.

En nuestra vida diaria, a menudo ponemos mucho énfasis en cuidar nuestra salud física, pues vamos al doctor si nos sentimos mal y seguimos las indicaciones hasta mejorar. Sin embargo, la salud mental recibe menos atención a pesar de su gran importancia. Para muchas personas y por muchas razones no es fácil acudir con un terapeuta y es por eso por lo que es importante saber que la actividad física es una manera simple y gratuita de mantener el equilibrio emocional.

Cuando las personas nos mantenemos activas, nuestro cuerpo libera endorfinas, que son neurotransmisores que nos hacen sentir bien. Estas sustancias químicas promueven una sensación de calma y felicidad. Al sentirnos más fuertes y saludables, nuestra percepción sobre nosotros mismos mejora, y esto se traduce en

una mayor confianza y un mayor sentido de control sobre nuestra vida.

Existen muchos estudios científicos que confirman estos beneficios. Se ha demostrado que aquellos que realizan de 4 a 5 horas de ejercicio a la semana experimentan los niveles más altos de autoestima y autoconcepto.

La actividad física regular también está asociada con una reducción significativa de los niveles de estrés, lo que ayuda a mantener una mente clara y equilibrada. Si bien el ejercicio puede ser un desafío, especialmente si estamos iniciando, los beneficios son innegables. Mantenernos activos nos ayuda a liberar tensiones acumuladas y a enfrentar las demandas diarias con una mentalidad más positiva.

No esperes más para experimentar estos beneficios. Comienza a incorporar ejercicio en tu rutina diaria, ya sea caminando, corriendo o practicando deportes. Toma el primer paso hacia un equilibrio emocional y físico más saludable. Tu mente y tu cuerpo te lo agradecerán.

¡Actívate hoy y transforma tu vida!

**PSICOLOGÍA Y VIDA**

# Mente sana en cuerpo sano

MAURO RAZO



**C**ada enero llegan las ganas de “**Comenzar de Nuevo**”: nos llenamos de energía, hacemos listas, prometemos que ahora sí vamos a cambiar. Pero a las pocas semanas, la rutina nos alcanza y muchos de esos buenos planes se quedan a medias. No porque no queramos mejorar, sino porque a veces empezamos por el lugar equivocado, sin mirar lo que de verdad necesitamos y deseamos cambiar para sentirnos plenos.

El verdadero cambio no empieza con una lista de metas, sino con una pregunta más honesta: ¿qué parte de mí necesita renovarse? Tal vez no se trata de hacer más cosas, sino de entender por qué hago lo que hago y hacia dónde quiero ir realmente.

Más que propósitos, necesitamos decisiones con sentido. No es tanto ser más productivos, sino estar más presentes, más en paz, más conectados con lo que realmente importa. Por ejemplo: en lugar de decir “**voy a hacer más ejercicio**”, podrías pensar “**voy a cuidar mi cuerpo porque quiero sentirme bien y tener más energía para disfrutar la vida**”. No cambia la acción, cambia la intención.

A veces creemos que crecer es sumar: más logros, más retos, más actividades. Pero muchas veces crecer también es soltar. Soltar lo que ya no suma, lo que te cansa, lo que no te deja avanzar o disfrutar lo que ya tienes plenamente y en calma.

Algunas ideas simples pueden ayudarte a empezar desde dentro:

Al final del día, piensa qué te hizo sentir bien y qué no.

Tómate unos minutos en silencio, sin pantallas ni distracciones.

Perdóname cuando las cosas no salgan como esperabas y vuelve a intentarlo con calma y paciencia.

Crecer no se trata de cambiar quién eres, sino de reconectarte contigo. Si cada día das un paso, por pequeño que sea, hacia una versión más consciente, amable y tranquila de ti mismo, ya vas en el camino correcto.

No se trata de empezar más cosas, sino de empezar mejor. Desde adentro...

## UN ESPACIO PARA CRECER

# Menos propósitos, más claridad

RODRIGO VÁZQUEZ GUTIÉRREZ



**E**n la existencia temporal por la que atravesó Cristo para santificar la vida del hombre no evitó ser parte de la estructura básica de la sociedad humana, la familia, que tiene como centro a la madre que da vida engendrando a la siguiente generación; al padre que es el soporte y la defensa de la familia contra los riesgos del mundo; a los hermanos que junto con él forman la estructura familiar compartiendo lo que cada uno siente, entiende y vive la vida.

Al inicio de cada año, la iglesia celebra a la familia de Jesús, en ese pequeño espacio donde inicia su tránsito por la vida y la realidad humana. De esta manera, el compartir, enseñar y descubrir todo aquello que se gesta dentro de las relaciones familiares, son la base para poder entender el mundo dándole un contexto social.

Jesús aprende a ser un humano y a vivir bajo las leyes, costumbres y tradiciones de la sociedad en la que vive, haciéndolas

parte su realidad. No pretende ser alguien superior; al contrario, al reducir su realidad divina comparte su historia como un hombre más, para mostrar que desde su humanidad se puede establecer un diálogo con Dios y obtener Su respuesta.

La celebración de la Sagrada Familia es el impulso de santificación que hace Jesús a la realidad del hombre, puesto que la hace propia de Dios y de su acción divina.

El seno de la familia es el punto de reunión, encuentro, perdón y colaboración entre todos sus miembros, para que puedan proyectar su ser al dar respuesta a los llamados de Dios y a las inquietudes que tienen.

De esta misma manera, Jesús va entendiendo su origen divino y su ser humano enseñándonos a tener una relación cercana, cordial y diálogo con Dios como un Padre que cuida de nosotros y atiende nuestras necesidades.



# Hasta Cristo tiene familia

JOSÉ IGNACIO ABARCA FRANCO



**SALUD Y BIENESTAR**

# Propósitos para el Año Nuevo 2026

MNA. GLADYS MARÍA BILBAO Y MORCELLE

Los propósitos de Año Nuevo son metas que nos proponemos para cambiar hábitos y lograr objetivos personales, profesionales, espirituales y familiares al inicio de un nuevo ciclo. Algunos de los más comunes incluyen:

## Salud y Bienestar:

- Hacer ejercicio con más frecuencia.
- Comer saludable para mantener un peso adecuado y niveles de laboratorio en óptimas condiciones.
- Evitar fumar o beber alcohol, reducir el estrés y practicar la meditación.

## Finanzas:

- Ahorrar más, gastar menos en cosas innecesarias.
- Programar los gastos importantes con anticipación.

## Desarrollo personal:

- Leer más libros.
- Aprender una nueva habilidad o idioma.
- Encontrar un nuevo trabajo o emprender un nuevo negocio.
- Ser más disciplinado y no posponer tareas.
- Disminuir el tiempo de pantalla e incrementar las relaciones interpersonales.

## Relaciones y ocio:

- Disfrutar más tiempo con la familia y los amigos.
- Estar más presentes para los padres y seres queridos.
- Conocer nuevos lugares.

## Espiritual:

- Mejorar la relación individual con Jesús, con el Espíritu Santo y con Dios.
- Organizar con amigos y familiares un Grupo de Jesús una vez a la semana para crecer en el amor de Jesús y agradecer todos los días a Dios el poder disfrutar de la vida, del amor y de la salud.
- Asistir a misa los domingos y días de guardar para escuchar la palabra de Dios.

## Cómo cumplir con estos propósitos:

Definir metas específicas: proponerse ir al gimnasio dos días a la semana.

Dividir los objetivos en pasos pequeños: para un propósito grande, crear metas más pequeñas y manejables.

Enfocarse en el proceso, no solo en el resultado: celebrar cada pequeño logro que se acerque a la meta.

Crear un entorno favorable: para cumplir con ellos: dejar la ropa de ejercicio lista la noche anterior, ir al supermercado con tiempo para comprar alimentos saludables.

Mantener una mentalidad positiva: adaptar el plan cuando sea necesario y motivarnos a lo largo del año.

**L**a confianza es una de esas semillas invisibles que sembramos sin darnos cuenta, pero que un día florecen en forma de valentía, seguridad y amor propio. Educar en la confianza no es solo acompañar a nuestros hijos en su crecimiento: es regalarles una manera de mirar el mundo y de mirarse a sí mismos con esperanza. Es, en esencia, una forma de amor que deja huellas duraderas en su desarrollo emocional y social.

Todo empieza en los gestos más pequeños. En la forma en que respondemos cuando se acercan buscando consuelo, cuando comparten una alegría mínima o cuando se atreven a mostrarnos un error. Cada vez que escuchamos con el corazón, que calmamos sin juzgar o que celebramos su esfuerzo, enviamos un mensaje profundo: **"Eres importante. Puedes confiar en ti. Puedes confiar en mí."**

La confianza se construye también cuando somos coherentes. Cuando un niño sabe qué esperar de sus adultos, se siente sostenido, como si habitara un territorio firme donde puede explorar sin miedo. No se trata de perfección, sino de presencia. De reconocer cuando fallamos, pedir perdón y volver a intentarlo. La sinceridad también educa.

Otro elemento central es el reconocimiento. Validar los sentimientos, celebrar los esfuerzos

y escuchar sin juicio fortalece la autoestima. No se trata de elogiar todo, sino de ver al niño de verdad, con atención genuina. Un simple **"sé que lo intentaste y eso es importante"** puede marcar la diferencia entre avanzar con miedo o avanzar con confianza.

Y luego está el espacio. Ese espacio tan difícil de dar, pero tan necesario. El que permite que tomen decisiones acordes a su edad, que tropiecen, que vuelvan a levantarse y que descubran su fuerza. Es tentador protegerlos de todo, pero a veces el acto más profundo de amor es creer en sus alas incluso antes de que ellos sepan que pueden volar.

Educar la confianza es, sobre todo, un acto de fe. Una apuesta por el potencial de cada niño, por esa chispa única que trae al mundo. Cuando los adultos modelamos calma, respeto y autenticidad, les enseñamos a abrazar su historia con la misma ternura.

En una familia donde la confianza se cultiva, cada día se convierte en una oportunidad para crecer juntos. Y esa semilla que plantamos hoy se transformará mañana en la fuerza con la que mirarán la vida: con valentía, con esperanza y con la certeza de que siempre habrá un lugar seguro al que volver.

## **FORMANDO FAMILIAS** **Educar la confianza**

**MARYCARMEN CREUHERAS VALLCORBA**



# Oro, incienso, mirra... y balón

RICARDO ESCARTÍN MONDRAGÓN



**E**s enero. Los Reyes Magos han llegado al pesebre donde visitaron a Jesús, el Hijo de Dios recién nacido. En la actualidad, cada 5 de enero miles de millones de personas alrededor del mundo hacen diferentes festividades con la finalidad de conmemorar la llegada del Mesías; en España, hay una tradición que combina el día de Reyes con el futbol.

Y es que, desde hace tiempo, diversos jugadores militantes de La Liga española (máxima competición de futbol profesional a nivel nacional) acostumbran cada tarde del 5 de enero disfrazarse de Melchor, Gaspar y Baltasar con el fin de participar en las históricas cabalgatas que se llevan a cabo en diversas regiones del país ibérico, los cuales son desfiles populares que evocan aquel momento crucial para los católicos.

Entre las figuras se encuentra Sergio Ramos, histórico capitán del Real Madrid, quien en 2009 optó por hacer la cabalgata vestido de Baltasar en Camas, el pueblo sevillano que lo vio nacer. Trató de pasar desapercibido al pintarse el rostro; sin embargo, de poco sirvió,

pues la prensa lo interceptó para preguntarle por las sensaciones del inolvidable momento.

Otro de ellos es Ruud Van Nistelrooy, ex jugador del PSV, Manchester United y Real Madrid. Fue en 2013 cuando también se vistió de Baltasar durante la cabalgata de la ciudad mediterránea de Marbella. ¿La razón? Un año antes se retiró como jugador del Málaga FC, que es el club que colinda con la ciudad. No solamente participó en el desfile para convivir con los niños, sino que visitó a los enfermos de un hospital con el fin de regalarles un gran momento y así traerles esperanza.

Hoy en día, esa tradición sigue viva entre los jugadores profesionales de España. Si lo vemos de esta manera, el futbol ha servido en este país como un puente que permite enlazar a las familias católicas con la Epifanía, y con ello avivar la fe y la emoción de la llegada del Niño Dios a nuestros corazones.

Fuente:

Romero, A. (s.f.). Los Reyes Magos del fútbol. La Nueva España. Recuperado de <https://www.lne.es/ideas/LaLiga/reyes-magos-futbol.html>

**L**a Epifanía es la fiesta de la manifestación: Dios que se muestra, Dios que se deja encontrar. Este año quisiera contemplar un matiz particular, inspirado en Teilhard de Chardin: cómo Dios se manifiesta a través de la materia. La teofanía no es una idea abstracta; siempre sucede en algo concreto.

La historia lo narra sin ambigüedades: una estrella que brilla según su naturaleza, un niño envuelto en pañales, una mesa que espera el nacimiento del amor, un pan que parte la familia mientras busca al “**muñeco**” escondido. La revelación divina ocurre en realidades físicas que hablan, anuncian y guían.

Si el ser humano puede encontrar a la Divinidad es porque Dios eligió la materia como uno de sus primeros lenguajes. La materia manifiesta una realidad mayor y nos acerca a Dios de manera clara y tangible: la materia es todo menos profana. Pues Aquel que se hizo carne tomó pan y vino y los convirtió en su Cuerpo y Sangre. Con ese gesto, Jesús mostró que la materia no es obstáculo para lo divino, sino su vehículo más

humilde. Al bendecir lo material, santificó nuestra condición humana... y con ella, toda la creación.

¿Cómo te habla hoy Dios a través de la materia? A mí, por ejemplo, en la luz que se filtra entre los árboles, en el pan que compartimos, etc. Lo hace cuando la materia cumple su vocación más profunda: ser signo de la Presencia.

Herodes conocía las profecías, pero no vio; los magos, en cambio, dejaron que una estrella los condujera hacia Dios. La Epifanía nos invita a lo mismo: abrir los sentidos para reconocer la santidad escondida en lo concreto, dejar que la materia encendida por Dios nos toque, nos transforme, nos lleve al encuentro. Y ahí, entonces, responder al amor recibido, con nuestras versiones de oro, incienso y mirra.

Quizá ahí radica el milagro de la Epifanía: Dios se manifiesta, y lo hace en lo que podemos ver, tocar, oler y gustar. La creación entera es teofanía. Basta disponerse a encontrarlo para sabernos amados... y para devolver ese amor al Padre.

**Teofanía:**  
Manifestación de la divinidad de Dios.

## Ecología Mística Epifanía

SANTIAGO ARANDA





# Año nuevo en clave de esperanza

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

Al pensar en el año que comienza, se me viene al recuerdo una historia que cuenta Benjamín González Buelta, de una plantita que crece en República Dominicana y que llaman "**junquillo**". Tiene tantas raíces que es imposible eliminarla, al arrancarla vuelve a crecer. Incluso al echarle encima una capa de asfalto, estas frágiles plantitas buscan su camino hacia la luz y atraviesan el asfalto para sacar sus cabezas verdes.

A veces, al mirar nuestra realidad personal y social, nos sentimos un poco como si tuviéramos encima una capa de asfalto duro que nos tiene oprimidos, estructuras que van más allá de nuestras fuerzas. Quisiéramos dejar de caer en lo mismo de siempre, tener una mejor relación con nuestra familia o comunidad, aprender a perdonar, no guardar rencores, dejar de criticar, darle un poco más de tiempo al Señor en la oración y en la pastoral, ser más pacientes, más audaces...

Cada día queremos entregar el corazón, y al día siguiente vemos que está otra vez en su lugar, ¡qué difícil es quitar los viejos apegos! Y no se diga al echar una mirada a nuestro contexto: quisiéramos un sueldo más digno, vivir en una sociedad donde pudiéramos confiar unos en otros, tener paz, ver crecer a los niños en un mundo más limpio, más humano, más esperanzado...

En medio de esta sensación de frustración y desaliento que puede aparecer, nuestra fe

nos pone en otra lógica, porque nos invita a descubrir a Dios presente en la realidad. Este Dios no es grandioso, al menos no el Dios de Jesús. Es un Dios humilde y encarnado, el que se identifica con los pobres y los últimos, con la pequeñez. Dios que ha querido entrar en la historia humana "**desde abajo y adentro**" para hacer germinar el Reino respetando los ritmos humanos.

La esperanza cristiana pide una mirada atenta y creyente, esa mirada que nos permita ver que, en el silencio de la historia (en la repetición rutinaria, en la aparente impotencia, en la fragilidad y pobreza de nuestros resultados), Dios está gestando algo nuevo, y hay momentos en que eso nuevo surge y se levanta, como los "**junquillos**" debajo del asfalto. Cuando parece que no pasa nada, siempre hay que preguntarnos qué novedad está gestando Dios ocultamente en mi vida, en mi entorno, en la realidad.

El problema no está sólo en ver mi fragilidad, mis dinamismos de muerte, o en darnos cuenta de la injusticia y los mecanismos destructores de nuestro mundo, sino en tener la sensibilidad para ver debajo del asfalto, para mirar la salvación de Dios que brota de la tierra, poder reconocer que Dios está trabajando en el fondo de la realidad, y alegrarnos y unirnos a esa fuerza de la vida que brota desde lo profundo.



CONTIGO EN EL  
DISEÑO  
DE TU ESPACIO

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



**HELVEX**  
LA LLAVE DE MÉXICO

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

Pacífica

♦ Resort ♦  
IXTAPA

\$6,000.00 M.N.

*¡Es un placer!*

*Todo Incluido*

4 días, 3 noches

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

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

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

yadira.garcia@pacificacom.mx

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

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



*¡Un lugar cerca del cielo!*

Reservaciones:  
(755) 555 2525 / (755) 555 2510  
[www.pacificacom.mx/elfaro](http://www.pacificacom.mx/elfaro)