

LA LIBERTAD ES
LA MÁS GRANDE
ASPIRACIÓN DEL
SER HUMANO

ENTRE EL TAMBOR
Y EL CALVARIO

EL VALOR
DEL PERDÓN

EL DESCANSO DE
Dios



**VEN Y
SÍGUEME**

Parroquia de la
Santa Cruz
del Pedregal

NÚMERO 237
**MARZO
2026**



Ven y Sígueme



— EN MEMORIA DEL —

ING. VICENTE H. BORTONI Y GONZÁLEZ DE COSÍO

quien partió a Casa del Padre el día 26 de febrero.

Gran amigo de esta institución, miembro de la Asamblea general de Asociados, Patrono Presidente de Promotores Voluntarios de la Formación, IAP; y miembro del Consejo Editorial de la Revista Ven y Sígueme.

Que Dios nuestro Señor llene de paz
y fortaleza a la familia Bortoni Parkman.



*Con gratitud infinita honramos a quien hizo nacer este proyecto
editorial, cuya vida, fe y convicción seguirán latiendo en cada
edición y en la memoria de quienes lo conocimos.*



DESCANSE EN PAZ.

Ciudad de México, 26 febrero 2026.

Ven y Sígueme

¿Te interesa
ser **nuestro**
PATROCINADOR?

Este **espacio** está
reservado para tí.

COMUNÍCATE CON NOSOTROS
promotoresvoluntarios@gmail.com



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

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”.



SCAN ME!



VEN Y SÍGUEME
**ANÚNCIATE
CON NOSOTROS**

Este espacio está reservado para tí

UTILIZA NUESTRO DIRECTORIO

promoviendo los servicios que ofreces.
Tu eliges el tamaño del espacio.

ESPACIOS

Página completa
1/2 página
1/4 página

ESCRÍBENOS

promotoresvoluntarios@gmail.com



COMENZAR
DE NUEVO

Retiro

20, 21 y 22
MARZO 2026

**Para personas divorciadas,
separadas o viudas.**

Propósito

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



PARROQUIA
DE LA SANTA CRUZ
DEL PEDREGAL



56 1992 1876

CUOTA DE RECUPERACIÓN

Tlalpan, CDMX



INFORMES

2	Editorial P. Giancarlo Tomao Gordón, M.Sp.S.	15	Vamos a Jugar Domingo de Ramos Nayelli Díaz
3	Vaticano Edificando la civilización del amor Recopilación: Guadalupe Moreno	16	Encontrando el momento justo M. Verónica Pedroza Chombo, Messt
4	Por los caminos del evangelio Domingo de Ramos P. Sergio García, M.Sp.S. †	17	Psicología y vida La inestabilidad laboral y tu salud mental Mauro Razo
5	Las causas de la Beatificación y Canonización de la Familia de la Cruz H. Alfonso Pérez Larios, M.Sp.S. P. Alfredo J. Ancona Cámara, M.Sp.S.	18	Un espacio para crecer El cuerpo no miente: lo que tus emociones dicen de ti Rodrigo Vázquez Gutiérrez
6	Respuestas de amor a Dios El descanso en Dios Ana Victoria Padilla Newton	19	Ecología Mística Esperanza Santiago Aranda
7	Es momento de ser joven Grok: tecnología sin frenos María Milo	20	Salud y Bienestar Alimentación después de una cirugía bucal o dental Mna. Gladys María Bilbao y Morcelle
8	Santa Cruz del Pedregal Horarios, Servicios, Actividades y Calendarios	21	Formando Familias Conflictos entre los padres Marycarmen Creuheras Vallcorba
10	Inyecciones de Fuego La libertad es la más grande aspiración del ser humano P. Fernando Torre, M.Sp.S. †	22	Toni Turek, el primer dios del fútbol Ricardo Escartín Mondragón
11	La canasta básica Alejandra Barrera Segura	23	El valor del perdón José Ignacio Abarca Franco
12	No juzgues y no serás juzgado Rebeca Reynaud	24	Reflexiones de un millennial católico Entre el Tabor y el Calvario Eugenio Valle Ruiz
13	Encuentro personal con Dios Benedicencia Dra. Sonia Villaseñor Manrique	25	Comenzar de Nuevo Renacer a la esperanza Paulina Ruiz Buzo
14	Mirar hacia lo alto ¿Experiencia de Dios o reencarnación? Georgina Arámburu Mejía		

CONTENIDO INTERACTIVO

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

WWW

UNA REVISTA DE



OFICINA PARROQUIAL
55 · 5652 · 6591

PROMOTORES VOLUNTARIOS
55 · 5652 · 6399

¡SUSCRÍBETE!

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.

COLABORADORES

José Ignacio Abarca Franco
Georgina Arámburu Mejía
Santiago Aranda
P. Alfredo J. Ancona Cámara, M.Sp.S.
Mna. Gladys María Bilbao y Morcelle
Alejandra Barrera Segura
Marycarmen Creuheras Vallcorba
Nayelli Díaz
Ricardo Escartín Mondragón
Fotógrafo Jesús Esparza
P. Sergio García, M.Sp.S. †
María Milo
Guadalupe Moreno
Ana Victoria Padilla Newton
M. Verónica Pedroza Chombo, Messt
Mauro Razo
Tere Rojas Juárez
Rebeca Reynaud
Paulina Ruiz Buzo
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 Hernáiz

CORRECTORA DE ESTILO

María Antonieta Ochoa Gurza



EDITORIAL

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

Ceniza y exhortación: **“Conviértete y cree en el Evangelio”**. Así iniciamos la Cuaresma... y, siendo corresponsables con el rito que vinimos a celebrar, cabe plantearnos ¿a qué vine, hacia dónde debieran conducirme esa celebración y esas palabras?

El mes de marzo y parte de abril se nos presentan como tiempo de Gracia: horas, días, semanas para retomar la senda y volver a tener a Dios como horizonte y sentido de nuestras vidas.

El Señor nos invita a levantar la mirada, más allá de lo inmediato, a buscar lo que nos lleva a Él. Dejar lo que creemos es nuestra tierra y dirigirnos a la casa del Padre.

En efecto, somos de Dios, somos sus hijos, en quienes una honesta y cordial reflexión interior debiera sacudirnos y, como aquel hijo que nos refiriera Jesús, con decisión decir **“¿Qué hago yo aquí en tierra lejana y extraña, pasando hambre y al servicio de cosas mundanas y sucias cuando podría estar en casa con mi Padre?, me levantaré y volveré junto a Él”**. (cfr. Lc 15, 17-18). **Aquel hijo ingrato y confundido consiguió, en medio de la necesidad y la pérdida de dignidad, abrir paso hacia su corazón. El gruñir de los cerdos, las increpaciones de**

sus patrones no consiguieron privarle del silencio interior, antes bien le acompañaron en la contemplación de sí mismo y la escucha del Espíritu.

No obstante, ante el descomunal ruido de las redes sociales, de los medios y de la mercadotecnia debemos hacer silencio interno, para saber qué es lo que Dios quiere decirnos, pero es igual de necesario, a veces, hacer una pausa en el camino y escuchar qué es lo que la humanidad, en general, siente, piensa, expresa y reflexiona...”

Cuaresma es silencio interior y también reflexión contemplativa de nuestro entorno, de mi entorno.

¡Qué maravilloso tiempo este de Cuaresma: descubrir, retomar la propia vocación: a ser sacerdote, a ser esposo, esposa, consagrado... y en todas ellas a ser cristiano, ¡Hijo amado del Padre!

Y así, terminada su introspección y discernimiento, aquel joven, nos dice Jesús, se puso en camino, de vuelta al encuentro de su Padre...

Sea así para ti querido lector...te deseamos un feliz tiempo de discernimiento cuaresmal.

El Papa León XIV en su mensaje para esta Cuaresma: **“Escuchar y ayunar: la Cuaresma como tiempo de conversión”**, nos pide ser cuidadosos con nuestro lenguaje, estar más atento a los que nos pide Dios y a ocuparnos de los más necesitados, para que nuestras comunidades se conviertan en lugares donde el grito de los que sufren encuentre acogida generando caminos de liberación, haciéndonos más dispuestos para contribuir a edificar la civilización del amor.

Escuchar la Palabra para manifestar el deseo de entrar en relación con el otro. Percibir el clamor de los oprimidos es el comienzo de una historia de liberación, en la que el Señor involucra también a Moisés, enviándolo a abrir un camino de salvación para sus hijos reducidos a la esclavitud. Dios que nos atrae, nos conmueve con los pensamientos que hacen vibrar su corazón, nos dice el Papa.

Ayunar, la abstinencia de alimento es un ejercicio insustituible en el camino de la conversión, implicando al cuerpo para hacer evidente aquello de lo que tenemos necesidad y lo que consideramos esencial para nuestro sustento. Nos ayuda a mantener despierta el hambre y la sed de justicia, sustrayéndola de la resignación, para que se convierta en oración y responsabilidad hacia el prójimo orientándonos a hacer el bien.

León XIV nos invita a abstenernos de utilizar palabras que afectan y lastiman a los demás, a renunciar a las

palabras hirientes, al juicio inmediato, a hablar mal de quienes están ausentes y no pueden defenderse, a las calumnias. Aprendamos a cultivar la amabilidad: en la familia, entre amigos, en el lugar de trabajo, en las redes sociales, en los debates políticos, en los medios de comunicación y en las comunidades cristianas. De esta manera muchas palabras de odio darán paso a palabras de esperanza y paz.

Unidos, todos juntos desde nuestras parroquias, familias, grupos eclesiales y comunidades religiosas vivamos en Cuaresma un camino compartido, en el que la escucha de la Palabra de Dios, así como del clamor de los pobres y de la tierra, se convierta en forma de vida común, y el ayuno sostenga un arrepentimiento real.

Al finalizar, el Papa nos invita a pedir la gracia de vivir una Cuaresma que haga más atento nuestro oído a Dios y a los más necesitados. Que la fuerza de un ayuno alcance a la lengua para que disminuyan las palabras que hieren y crezca el espacio para la voz de los demás.

DA CLIC AQUÍ

WWW

VATICANO

Edificando la civilización del amor

RECOPILACIÓN:
GUADALUPE MORENO

Una Semana Santa muy santa, muy peculiar, con un inicio ya esperado y vivido: Domingo de Ramos. En esta Semana Santa, viviremos algo muy especial desde las entrañas del mundo, desde la experiencia íntima de Dios y de una Iglesia de salida. ¡Misterios de la vida de fe! Tendrá su hondura de amor y confianza. Este camino lo hemos hecho desde la ceniza a los ramos, de los ramos a la cruz: ¡ya la Semana Santa! largo camino litúrgico y de vida espiritual.

Esta Semana Santa, vivimos los contrastes propios del Domingo de Ramos: **“hosanna, viva el que viene en el nombre del Señor”, “quítalo, crucifícalo”**. Así de contradictoria es nuestra realidad: uno después de otro asumimos los dos gritos a Jesús. Misteriosa y dolorosamente, somos protagonistas de estos hechos.

Me identifico con el personaje del burrito del Evangelio del Domingo de Ramos: El Señor lo necesita, lo devolverá pronto; se lo llevarán a Jesús; le echarán encima los mantos; Jesús montará en él y será aclamado por la gente: **“Bendito el que viene en el nombre del Señor”**; después, no sabremos más de él.

De pocas cosas expresó Jesús tener necesidad: Una vez, dijo que no tenía dónde reclinar la cabeza. En otra ocasión, que su yugo era suave y su carga ligera. Se manifestó como quien había venido para dar vida y vida en abundancia. Ahora, necesita al burrito, para ser llevado en un momento cumbre de su vida.

Jesús pesa mucho, trae cargando sobre sí a la humanidad entera. Nada hay más lleno de sentido que llevarlo para que sea aclamado; la vida está llena de fuerza y alegría, al experimentar ser necesitado por Él; después, el silencio, el olvido, la vida ordinaria con la experiencia de ser único en el mundo.

Deseo llevar a Jesús, para que sea aceptado, reconocido como el Señor; el único que puede poner las cosas en su lugar; el que amó a los suyos hasta el extremo; el que es el Buen Pastor, Luz del mundo, Camino, Verdad y Vida; el hermano solidario de la humanidad.

Llevar a Jesús así es difícil, pero posible. Lo importante es cargar sobre mi lomo al Jesús prolongado en el enfermo; en el pobre; en los pecadores, para llenarlos de misericordia; en el descartado por la sociedad. Así conectarán con su corazón y descubrirán quiénes son, para qué fueron creados y quiénes son sus compañeros de camino. Esta es la manera concreta de acompañar a Jesús, que está con nosotros dando sentido a nuestra pasión desde su misma pasión. Amén.



POR LOS CAMINOS DEL EVANGELIO

Domingo de Ramos

P. SERGIO GARCÍA, M.SP.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 ...

LA ESPIRITUALIDAD DEL HERMANO ALFONSO, SUS VIRTUDES CRISTIANAS.

1. Se precisa su camino: Ser Hermano Coadjutor, Misionero del Espíritu Santo.

Félix y su dirigido, trataron de descubrir y conocer con claridad cuál era el designio, el plan que Dios se proponía realizar en la persona de Alfonso; pues, aunque todos debemos **«transformarnos en Cristo»**, cada uno tiene su modo peculiar para realizar la función específica que debe cumplir en el **«Cuerpo Místico»** de la Iglesia.

Precisar el plan de Dios sobre alguien es decisivo, y así lo consideran todos los maestros de la vida espiritual. San Ignacio de Loyola escribió los **«Ejercicios Espirituales»** para que el ejercitante descubriera la voluntad divina sobre él. Algo semejante puede decirse de los noviciados, de los seminarios, etc. Este discernimiento vocacional se hace por lo general en diálogo oral entre Dios, (por la oración), el dirigido y el Director Espiritual.

Así lo hizo el Hermano Alfonso: Se conserva la respuesta que dio al cuestionario que el Padre Félix pidió que contestara cada miembro del Instituto en 1934; el Hermano lo contestó narrando la historia de su vocación, hasta que llegó a comprender que el Señor lo quería como Misionero del Espíritu Santo: **«Aquí te quiero»**. El P. Ángel Oñate, nos explica ese llamamiento de Alfonso como Hermano Coadjutor.

Al terminar su noviciado, la decisión era clara, definida y definitiva: sería Hermano Coadjutor de los Misioneros del Espíritu Santo.

Así lo expresa en su petición de los primeros votos: **«Tlalpan, 7 de noviembre de 1919. Yo, Alfonso de la Santísima Trinidad... deseando con toda mi alma ligarme al servicio de Dios Nuestro Señor por medio de los santos votos, respetuosamente suplico V.R. se digne admitirme a la profesión religiosa, y le ofrezco a la vez guardar exactamente, con la ayuda de Dios Nuestro Señor, las Constituciones de la misma Congregación»**.

... CONTINUARÁ





RESPUESTAS DE AMOR A DIOS

El descanso en Dios

ANA VICTORIA PADILLA NEWTON

Sí, es necesario ser conscientes de que la vida pierde su sentido, su cadencia, cuando nos alejamos de Dios. Al alma le sucede de manera similar: se cansa, se abruma y pierde sentido sin la luz de Dios. Con la saturación del ruido exterior y la abundancia de actividad de nuestra época, también el corazón y el alma se desgastan, no solo el cuerpo se agota.

Hay un cansancio particular, consecuencia del mucho trabajar, pero es más profundo el agotamiento que surge de no encontrar sentido al trabajo o también de la soledad y la desorientación, que acompañan nuestros esfuerzos. El alma se cansa, particularmente, cuando se aleja del amor de Dios; nos cansamos no solo por lo que hacemos, sino por cómo lo hacemos, ya que una acción, hecha sin amor y cercanía con Dios, se vuelve carga.

Ciertamente, Jesús nuestro Señor, también se cansaba en esta vida terrena; el Evangelio, en Jn 4, 6, nos muestra a Jesús, "cansado del camino", un cansancio que era producido no solamente por la jornada y el caminar, sino de amar sin ser comprendido, de quien busca almas y recibe indiferencia.

El descanso verdadero es confiar y abandonarse en Dios; nuestro Señor Jesucristo, aún en medio del cansancio, confió en que, sembrando su Palabra,

en algún momento, daría fruto. Y, comprendiendo el cansancio humano, sobre todo el del alma humana, nos invitó: "Venid de mí todos los que estáis cansados y agobiados, y Yo os aliviaré" (Mt 11, 28).

El descanso, al que se refiere Jesús en el Evangelio, no consiste en ya no hacer nada, en desistir, sino en aprender de Él a vivir con un corazón manso y humilde, a confiar; es vivir el cansancio con fe. El descanso cristiano no es cerrar los ojos y desconectarse; es mirar a Dios con confianza, es abrir las heridas para que Él las toque y las transforme; es dejarnos mirar por Él, permitir que nos limpie y purifique, que nos abrace y nos devuelva el sentido de vida, el sentido de nuestra labor. ¡El descanso cristiano produce abundancia de sentido, más luz!

Es renovación espiritual que nos ayuda a dejar de intentar controlar todo, confiando en que el Padre tiene siempre la última palabra. Así, todo pesa menos. Es decir, con la sencillez de un hijo: "Estoy fatigado y abrumado, pero estoy contigo y eso me basta, me basta Tu gracia", "Todo lo puedo en Ti que me confortas y consuelas".

Breve bibliografía espiritual. Catecismo de la Iglesia Católica, nn. 2184-2188 (sobre el descanso y el domingo).

San Agustín, Confesiones, I, 1: "Nos hiciste, Señor, para Ti, y nuestra alma no descansa sino en Ti".



ES MOMENTO DE SER JOVEN

Grok: tecnología sin frenos

MARÍA MILO

Estos días, Grok, el chatbot de inteligencia artificial desarrollado por xAI e integrado en X, empezó a aparecer en conversaciones que no iban sobre tecnología, sino sobre cómo ahora una herramienta genera imágenes sexuales de mujeres reales sin su consentimiento.

En poco tiempo, usuarios comenzaron a usarla para generar deepfakes y “nudificaciones” hechas a la medida: desde la imagen de mujeres en bikini hasta la creación de versiones explícitamente sexualizadas de mujeres reales. Incluso, hubo reportes en que se involucraba a menores. Todo esto, con barreras insuficientes.

La discusión intentó dirigirse hacia nociones generales, como la libertad de expresión, la censura y el aprendizaje de la IA, en lugar de señalar que alguien le solicitó a la tecnología una imagen sexual de otra persona y la tecnología obedeció.

Pero la reacción fue inmediata y rebasó las redes. Países como Malasia e Indonesia bloquearon la herramienta y, en Reino Unido, se abrieron investigaciones regulatorias. Lo que estaba ocurriendo empezó a nombrarse por lo que es: violencia digital sexual.

No es nuevo que la humillación sexual funcione como

una forma de control. Lo nuevo es la velocidad, la escala y la facilidad con la que la tecnología – cuando se diseña sin ética ni límites – puede ser dañina a alta escala: el impacto afectó, sobre todo, a mujeres.

Grok había sido presentado como una IA más libre. Pero, cuando lo atrevido se traduce en facilitar la producción masiva de imágenes sexuales no consensuadas, deja de ser irreverencia y se convierte en abuso.

La respuesta de la plataforma fue restringir estas funciones a usuarios de pago. Un movimiento que no toca el fondo del problema, sino que lo desplaza a “el que pague puede abusar”.

El techo de cristal se rompe poniendo límites claros: cómo se diseña, quién responde, cuáles son las penalizaciones, qué se permite y qué no. Y con algo que debería ser obvio, pero todavía muchos no han entendido: el consentimiento personal.

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

HORARIOS Y SERVICIOS

Oficina parroquial:

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

y de 4:00 pm. a 6:00 pm.

Sábado de 9:00 am., a 3:00 pm.

Tel. (55) 5652-6399

Correo electrónico: mspspedr@prodigy.net.mx

HORARIOS DE MISAS:

Parroquia de la Santa Cruz

Todas las misas son presenciales

Transmisiones por Facebook y YouTube.

Parroquia Santa Cruz Pedregal

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

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

Domingo: 8:00 am., 10:00 am., 11:30 am., 1:00 pm.,

2:15 pm., 5:30 pm., 7:00 pm. y 8:15 pm.

Capilla Nuestra Señora de Guadalupe - Aculco

San Jerónimo Aculco, Emiliano Zapata y 19 de Agosto

Presenciales

Transmisiones por Facebook y YouTube:

Martes a sábado 7:00 p.m.

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

Capilla María Auxiliadora Héroes de Padierna

Guerrero 2, Héroes de Padierna

Transmisiones por Facebook y presencial.

Domingo 11:00 am.

Confesiones

Sábado en la tarde y domingo,

durante todas las misas.

Ceremonias

Bautizos, Primeras Comuniones, 15 Años, Bodas,

Misas de Difuntos

Preguntar posibles horarios en la oficina

Bautizos comunitarios

Sábados: 10:00 am.

Otros horarios en la Capilla de Guadalupe:

Preguntar en la oficina

ACTIVIDADES

Informes en oficina parroquial.

Grupos para niños

Catequesis Buen Pastor. Espíritu Santo

Parroquia de la Santa Cruz

Nivel 1, de 3 a 6 años (aula 6); N2, de

6 a 9 (aula 7), y N3, de 9 a 12 (aula 3).

Inicia 25 o 26 de septiembre

Niños a partir de 3 hasta 9 y medio años

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

Adolescentes

Éxodo: 12 a 15 años

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

Sábados: de 10:00 am. a 1:30 pm.

Jóvenes

Adoración para jóvenes

Cripta

Último martes de mes 8:00 pm.

Nova

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

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

De 18 a 25 años

Viernes cada 15 días

Informes oficina parroquial

Adultos

Pastoral de adultos Apostolado de la Cruz

Jueves de 10:00 a 13:00

Alianza de Amor para hombres

Martes 8:00 pm. Casa Santa Cruz

Alianza de Amor para mujeres

Jueves 10:00 am. Casa Santa Cruz

Asamblea de Oración

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

Comenzar de Nuevo - Retiro 20 al 22 marzo

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

Para poder seguir realizando nuestra gran labor parroquial te invitamos a aportar tu ofrenda a la cuenta de

Banorte 0543853583 a nombre de

"Misioneros del Espíritu Santo Provincia de México, A.R."

Clabe: **072 180 00543853583 8**

Concepto: **Ofrenda.**

O bien, da **clic aquí**

o escanea el código QR para

llenar el formulario de donación.



Ministros Extraordinarios de la Sagrada Comunión

MESAC Atención a enfermos en casa y hospital.

Informes en la oficina Parroquial

Ministros Extraordinarios de Celebraciones

Litúrgicas MICELIS

Reunión mensual 2do martes del mes
virtual 8:00 pm.

Charla Prebautismal

Informes e inscripciones en oficina parroquial.
Para papás y padrinos de bautismo.
Generalmente miércoles cada 15 días a las 8:30 pm.

Prematrimonial

Cursos mensuales para parejas de novios
Informes e inscripción en oficina
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 4° miércoles de los
meses: febrero, abril, junio, septiembre y noviembre.

Cursos de Evangelización (en línea)

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

Comunidad del Apostolado de la Cruz Adultos:

Matutino:

Comunidad Ruaj

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

Salones de la Parroquia.

Vespertino:

Grupo 1

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

Casa Santa Cruz

Grupo 2

Todos los jueves 2o y 4o de Mes.

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

Rosario

Todos los jueves 6:15 pm.

Síguenos en nuestras redes
de la Revista Ven y Sígueme:



Marzo

1	2º Domingo de Cuaresma	22	5º Domingo de Cuaresma
	Retiro Vida Nueva	25	La Encarnación del Señor.
	(Colegio Francés del Pedregal)		120º aniversario de la Encarnación mística.
3	89º aniversario de la muerte		101º aniversario de la profesión religiosa
	de Beata Conchita.		de NVP Félix de Jesús Rougier como M.Sp.S.
8	3º Domingo de Cuaresma	27-29	Curso Prematrimonial
11	Cumpleaños (76) P. José Arturo	28-5	Misiones juveniles
	Padilla Navarro	29	Domingo de Ramos
15	4º Domingo de Cuaresma		
17	Onomástico P. José Arturo Padilla Navarro		
20-22	Retiro Comenzar de Nuevo		
21-22	Colecta mensual Vicentinas		

Concepción Cabrera escribe en su Cuenta de conciencia: **«La libertad –me dijo el Señor– es la más grande aspiración del hombre»**¹.

La libertad es la **«facultad natural que tiene el hombre de obrar de una manera o de otra, y de no obrar, por lo que es responsable de sus actos»** (RAE). Podemos hacer un buen uso de ella, pero también un mal uso. A este mal uso lo llamamos libertinaje. Es el **«Desenfreno en las obras o en las palabras»** (RAE), la **«Conducta viciosa o deshonesta»**, la **«Falta de respeto a las leyes»** (M. Moliner).

San Pablo nos exhorta a dejar el libertinaje: **«Vivamos decentemente, como a la luz del día: basta de comilonas y borracheras, de inmoralidad sexual y libertinaje, no más envidias y peleas»** (Rm 13,13).

En el escrito de esta laica, mística y apóstol, más adelante se dice: **«Muy lejos está de [... la libertad] el que es esclavo de sus vicios y pasiones. La saciedad, el vacío y el remordimiento siempre lo acompañan, aun en medio de sus mayores placeres»**². Jesucristo nos había dicho: **«En verdad, en verdad les digo: todo el que comete pecado es un esclavo»** (Jn 8,34).

¿Cómo o por medio de qué encontraremos la libertad? **«El hombre delira por la libertad; pues bien, la libertad está en el dominio y propio vencimiento»**³.

San Pablo nos dice que una de las obras del desorden egoísta del ser humano es el libertinaje (cf. Ga 5,19), mientras que uno de los frutos del Espíritu Santo es el **«dominio propio»** (Ga 5,23). Si a este dominio le añadimos el cumplimiento de algunas leyes, habremos conquistado la libertad. Volvamos al texto de Concepción: **«El hombre verdaderamente sabio está sujeto a las leyes divinas, a las humanas y sociales rectas, y la moral es la norma de su conducta»**⁴.

Jesucristo nos había dicho: **«Si se mantienen fieles a mi palabra, serán realmente discípulos míos, conocerán la verdad y la verdad los hará libres»** (Jn 8,31-32). **«Cristo nos ha liberado para ser libres; mantengámonos firmes y no nos dejemos atrapar de nuevo bajo el yugo de la esclavitud»** (Ga 5,1).

¹ CC 15,257: 16 agosto 1900.

² CC 15,259: 16 agosto 1900.

³ CC 15,259: 16 agosto 1900.

⁴ CC 15,257: 16 agosto 1900.

INYECCIONES DE FUEGO

La libertad es la más grande aspiración del ser humano

P. FERNANDO TORRE, M.SP.S. †

Hola, Dios, ¿Cómo estás? Te escribo para saludarte y para pedirte un favor.

Necesito que resurtas mi canasta básica. ¿Recuerdas? Esa que me entregaste hace tiempo y que se me ha ido reduciendo con el paso de los años.

Por ejemplo, la paciencia y la prudencia se me han terminado por completo y ¿qué decir de la tolerancia? No tengo ya ni un gramo. Me queda poca esperanza y el frasco de la fe se encuentra casi vacío. La imaginación está comenzando a escasear... ¿qué te puedo decir?

En principio, quiero pedirte que me envíes dos piedras grandes para atarlas a mis pies; necesito pisar tierra firme. Si tienes guardada alguna brújula, para orientarme y seguir el camino correcto, agradecería que me la hagas llegar de inmediato. Regálame imaginación, para crear; un saco enorme de confianza, para poder realizar lo que me proponga y una paleta de colores, para pintar mi panorama cuando este se presente gris.

También, me vendrían de maravilla los siguientes artículos:

- Una caja de curitas, para sanar mi corazón.
- Una escalera, para levantarme cuando me caiga.
- Un kilo de zanahorias, para ver bien las bendiciones que me envías todos los días.
- Un reloj grande, que me recuerde que tus tiempos son perfectos.
- Una pluma, para escribir mis historias de éxito.

Me sería muy útil, también, un bote de basura, para tirar todo aquello que me hace daño. Necesito una campana, que resuene todos los días cerca de mis oídos y que me recuerde que estás velando mis pensamientos.

Pero, lo más importante, y con esto termino mi lista: envuélveme en tu paz, la que me hace sentir segura y amada. Te pido que me la concedas, para que pueda vivir cada día con la tranquilidad de saber que estás conmigo. Es todo.

¡Gracias, Dios!

La canasta básica

ALEJANDRA BARRERA SEGURA



Dios nos ama incondicionalmente y quiere liberarnos de nuestros miedos, de la colección de agravios que guardamos, de las malquerencias y heridas. Jesús nos dice: "Préstame tu propio ser, para que seamos uno. Dame tus miserias, déjame transformar tu espíritu". Dios nos quiere salvar de nosotros mismos. ¿Nos dejamos? Déjale a Jesús tus pecados; Dios va a purificar tu corazón, si lo dejas.

Una frase, de Teresa de Calcuta, dice: "Si juzgas a la gente, no tienes tiempo de amarla". Juzgar consume la energía que debería dedicarse al amor y a la compasión.

Es muy fácil juzgar, porque somos observadores y pensantes, mas no hay que olvidar que el juicio le pertenece a Dios. A Él, le disgusta que nos erijamos en jueces de nuestros hermanos es un acto que no nos toca. Con la misma medida que medimos seremos medidos, de allí la importancia de ser misericordiosos. Alguien dirá: "No puedo dejar de juzgar". Pídele a Dios no ser juez; no hay oración que no sea escuchada.

A veces, no acertamos en omitir juicios sobre los demás, porque no tenemos propósito de enmienda. Tal vez vamos a confesarnos y ni se nos ocurre acusarnos de juzgar a los demás. Y, cuando lo hacemos con corazón contrito, Jesús nos restaura con su Espíritu, con su Palabra, con su voz.

Podemos juzgar a quien nos humilló, en vez de perdonar, entonces perdemos una ocasión de hacer méritos. ¿Podemos hablar menos y escuchar más? ¿Podemos opinar menos y hablar siempre bien de los demás?

Dices todo lo que piensas, mejor, piensa todo lo que dices. Todo cuanto el hombre piensa, dice y hace tiene vida y continúa viviendo, porque toda palabra tiene un peso. Y, si se nos pedirá cuenta de toda palabra inútil, imaginemos qué será si esa palabra además ofensiva.

Cada persona quiere demostrar que es dueña de su propia vida, de su destino, aunque, en secreto, no lo sea tanto. La avaricia es la raíz de todos los pecados: es querer casi todos los bienes para mí.

No juzgues y no serás juzgado

REBECA REYNAUD



Querido lector: Hoy, deseo mencionar una virtud que ha llamado mucho mi atención y que desarrolla Conchita Cabrera, inspirada por sus pláticas con nuestro Señor, la bendicencia. Recuerdo que, la primera vez que me encontré con este término, me intrigó mucho. Al indagar al respecto, quedó grabado en mi alma: la importancia de hablar solamente bien de los otros, de mí misma y, sobre todo, para la construcción del Reino de Dios.

Qué daño hacen las murmuraciones, los rumores, las mentiras, las calumnias, hablar mal de los otros y, sobre todo, juzgar sin conocer, criticar sin saber el contexto. Conchita nos invita a callar, nos dice: "Otro eficaz remedio contra la murmuración, el cual es un escalón también para alcanzar el amor divino, es el silencio. Callar siempre, y hablar solo cuando conviene a la Gloria de Dios y al provecho del prójimo, es de santos." Del silencio, jamás el hombre se arrepiente, el silencio impide la murmuración y detiene la de otros, pero Concha se refiere al silencio sincero, total y completo, no solo de la boca, sino también del corazón.

¿Cómo lograrlo?

En conversaciones cotidianas: hablar bien de los ausentes, resaltando sus virtudes en lugar de sus defectos. Si alguien comienza una murmuración, cambiar el tema hacia algo positivo.

En redes sociales: publicar mensajes que edifiquen, evitando compartir rumores, críticas destructivas o burlas. La bendicencia digital es hoy un testimonio poderoso.

En la vida personal: aprender a hablar bien de uno mismo, reconociendo dones y agradeciendo a Dios por ellos, sin caer en la vanidad. La bendicencia también es gratitud. En momentos de conflicto, en lugar de difundir quejas o juicios, elegir palabras que construyan puentes. Por ejemplo, decir: "Seguro tuvo sus razones" en vez de "Siempre actúa mal".

Ejercicios espirituales para cultivar esta virtud: El examen diario de la palabra: Al final del día, preguntarse: ¿Mis palabras, hoy, edificaron o destruyeron? ¿Callé cuando era mejor callar? La oración de intercesión: Cada vez que surja la tentación de criticar, transformar esa energía en una oración por la persona.

El compromiso comunitario: Proponerse en familia o comunidad un "reto de bendicencia": durante una semana, hablar solo bien de los demás y corregirse mutuamente con cariño.

Que el Espíritu Santo nos fortalezca en esta tarea y que la Virgen María nos acompañe en este camino de amor. Que así sea.

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

ENCUENTRO PERSONAL CON DIOS

Benedicencia

DRA. SONIA VILLASEÑOR MANRIQUE





MIRAR HACIA LO ALTO

¿Experiencia de Dios o reencarnación?

GEORGINA ARÁMBURU MEJÍA

Amigo lector, me gustaría que reflexionemos sobre la vida católica cristiana que llevamos. En la vida religiosa de muchos mexicanos existe una contradicción silenciosa, que pocas veces se cuestiona. Por un lado, la mayoría ha recibido el bautismo y se reconoce como cristiano; por otro, adopta creencias que no pertenecen al mensaje cristiano, como la reencarnación. Esta mezcla de ideas refleja una fe vivida, más por costumbre que por convicción.

La creencia en la reencarnación, aunque atractiva para muchos, contradice la fe cristiana, que proclama una sola vida, seguida del encuentro definitivo con Dios y la esperanza de la resurrección. Aun así, no es raro encontrar personas que asisten a misa y, al mismo tiempo, creen que volverán a nacer en otro cuerpo. Este sincretismo revela una falta de claridad en la vivencia de la fe.

Por eso, la pregunta es inevitable: ¿bautismo o reencarnación? No se trata de elegir por costumbre, sino desde una fe consciente y formada. El bautismo necesita ser renovado constantemente, mediante la escucha de la Palabra y una experiencia personal con Dios. Solo así la fe deja de ser una mezcla de creencias y se convierte en una opción de vida coherente con el Evangelio.

Cuando una persona tiene un encuentro personal con Dios, a través de su Palabra, la fe deja de ser una tradición y se convierte en una relación. Entonces, se comprende que el cristianismo no es compatible con cualquier creencia, sino que invita a una vida coherente, iluminada y guiada por Cristo. Por ello, la Evangelización y la proclamación constante de la Palabra son esenciales para que el bautismo dé frutos reales en la vida de los creyentes.

Hagamos esta oración:

Señor, gracias por el don del bautismo. Hoy, te pedimos que despiertes en nuestro corazón el deseo de conocerte y de escucharte.

Permite que tu Palabra sea proclamada con verdad y amor y que, al recibirla, podamos convertir nuestra vida y caminar según tu voluntad.

Que nuestro bautismo dé fruto, que no sea solo un recuerdo del pasado, sino una fuente viva, que transforme nuestros pensamientos, nuestras decisiones y nuestra manera de amar. Espíritu Santo, guíanos a una fe auténtica, para que vivamos como verdaderos discípulos de Cristo. Amén.

Domingo de Ramos



Este día recordamos la entrada de Jesús a Jerusalén.

Al paso de Jesús, los habitantes agitaban palmas y ramos de olivo mientras lo aclamaban como Rey y como el que venía en Nombre del Señor.

¿Sabes a qué fue Jesús a Jerusalén?

1 3 4 5 4 2 7 1 7 5 1 6 1 8 3 9 1

Sustituye los números por letras para conocer la respuesta.

1-A / 2-B / 3-C / 4-E / 5-L / 6-P / 7-R / 8-S / 9-U

Respuesta: A CELEBRAR LA PASCUA

VAMOS A JUGAR

Por Nayelli Díaz



Encontrando el momento justo

M. VERÓNICA PEDROZA CHOMBO, MESST

Recuerdo que, una vez, que tenía una actividad en la que no podía distraerme, le dije a una de mis hermanas de comunidad que solo estaba si me llamaba la Superiora General, el Papa o mi mamá. Se reían de mí, entendiendo que no admitiría interrupción, a menos que fuera de vida o muerte.

Al leer el Evangelio de San Mateo (12, 46-50), cuando Jesús estaba hablando a la muchedumbre y su madre lo va a buscar, trato de entrar en los sentimientos de ese Hijo que ama a su Madre y está ahí para hablar con Él; qué sentiría, qué emociones le tomarían de sorpresa, uno de sus grandes amores está ahí en su búsqueda.

Él no dice, no puedo, ahorita no, dile que deje el recado; sino que, viendo la premura y urgencia de estar con ese pueblo que lo necesita, pospone sus intereses y necesidades por atender a aquellos que piden de Él una razón para seguir, para sanar, aquellos que le han sido fieles en el caminar, tal vez lo han seguido de un poblado a otro, necesitados como ovejas sin pastor.

Sabe que encontrará el momento para hablar con María, para atenderla, renuncia, en ese instante, para llevar a cabo su misión, primero la necesidad de esos pequeños que buscan la verdad.

¿Y, tú, eres así como Jesús? ¿Sabes renunciar a tus necesidades e intereses por el Reino de Dios? ¿Cómo haces vida esta Palabra en tu diario vivir?

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

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

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

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

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

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

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



PSICOLOGÍA Y VIDA

La inestabilidad laboral y tu salud mental

MAURO RAZO

¿Alguna vez te ha dolido el estómago, antes de una situación importante, o te ha pesado el cuerpo, después de un día emocionalmente intenso? No es casualidad. Las emociones no solo se sienten en la mente, también se manifiestan en el cuerpo. Lo que no expresamos con palabras, muchas veces, el cuerpo lo dice con síntomas, señales y sensaciones que piden atención.

El estrés puede tensar los hombros, la tristeza puede quitarnos energía y la ansiedad suele reflejarse en el pecho o la respiración. Nuestro cuerpo funciona como un gran mensajero emocional, avisándonos cuando algo necesita atención. Aprender a escucharlo es una forma poderosa de autocuidado y prevención.

Te comparto 5 herramientas sencillas para reconectar con tus emociones a través del cuerpo:

1. Observa sin juzgar.

Cuando sientas una molestia física, pregúntate: ¿Qué emoción estoy viviendo? No intentes corregirla de inmediato, solo obsérvala.

2. Respira de forma consciente.

La respiración profunda ayuda a calmar el sistema nervioso y a liberar tensión acumulada. A veces, respirar bien es suficiente para empezar a sentir alivio.

3. Nombra lo que sientes.

Ponerle nombre a una emoción reduce su intensidad. Decir “estoy cansado”, “estoy frustrado” o “estoy triste” le da claridad al cuerpo.

4. Muévete con intención.

Caminar, estirarte o hacer ejercicio suave ayuda a liberar emociones atrapadas. El movimiento es una forma natural de expresión emocional y equilibrio interno.

5. Escucha tus límites.

El cuerpo habla cuando necesita descanso, silencio o pausa. Atender esas señales previene malestares mayores y fortalece la conexión contigo.

Conectar emociones y cuerpo no es complicado, solo requiere atención y honestidad. Cuando aprendes a escucharte, el cuerpo deja de gritar y empieza a acompañarte mejor. Al final, cuidarte emocionalmente también es cuidarte físicamente, creando bienestar, equilibrio y una relación más amable contigo mismo a lo largo del tiempo.

UN ESPACIO PARA CRECER

El cuerpo no miente: lo que tus emociones dicen de ti

RODRIGO VÁZQUEZ GUTIÉRREZ



Los tiempos se sienten inciertos. Basta mirar alrededor para percibirlo: crisis que amenazan, conflictos que se prolongan sin horizonte claro, un planeta herido, sociedades fracturadas, discursos que prometen seguridad a cambio de miedo; un futuro que muchos perciben más como amenaza que como promesa. La sensación dominante parece ser la de una espera tensa, como si algo estuviera por romperse o por revelarse.

Sin embargo, en el corazón de la fe cristiana, la incertidumbre nunca ha sido el terreno del miedo, sino el espacio propio de la esperanza. El miedo no viene de Dios.

La esperanza no es optimismo ingenuo ni evasión del presente. Es una virtud teologal: una manera concreta de habitar el tiempo, confiando en que la historia está habitada por la Divinidad.

Pierre Teilhard de Chardin se atrevió a afirmar que el futuro es mejor que todos los pasados, no porque esté garantizado por la comodidad, sino porque la creación está en proceso, orientada hacia una plenitud aún no alcanzada.

El Evangelio recuerda que nadie sabe el día ni la hora. Esta ignorancia no paraliza, despierta. Nos libera de la ilusión de control

y nos devuelve la responsabilidad. Vivir preparados no significa vivir con temor, sino con atención a la vida — a quienes sufren y a lo que destruye, pero, también, a lo que nutre y da vida — a la creación, a su belleza y a su clamor. Es vivir de tal manera que seamos colaboradores y no espectadores.

Cristo no respondió a la incertidumbre con evasión, sino con encarnación. No enseñó a adivinar el mañana, sino a construirlo desde hoy: sanando, reconciliando, compartiendo, cuidando. Así, mostró que el Reino no se espera cruzado de brazos, sino que se anticipa en cada gesto que afirma la vida. Dios no observa el mundo desde fuera: Dios está con nosotros, implicado en la trama de la historia y de la creación, sosteniendo, atrayendo, llamando. Por eso, la esperanza cristiana no se aplaza al final de los tiempos; se encarna en gestos cotidianos que anticipan lo que aún no vemos.

Nosotros construimos el futuro con cada decisión, con cada acto de amor, con cada forma de habitar la casa común. Creer en el futuro, como intuía Teilhard, es comprometerse con él. Y, en tiempos inciertos, esa es quizá la forma más concreta y radical de fe: un acto de responsabilidad espiritual que cree que el mañana puede ser distinto y vive hoy como si esa promesa ya estuviera en marcha.

A photograph of a man and a young child crouching on a hillside, planting a small tree. The sun is setting behind them, creating a warm, golden glow. The child is on the left, and the man is on the right, both focused on the task. The background shows rolling hills under the twilight sky.

Ecología Mística: Esperanza

SANTIAGO ARANDA

La visita al dentista ya sea para una revisión de rutina, para una limpieza profunda, para la manipulación de una caries, de algún problema dental o cirugía bucal, causa cierto grado de temor o de ansiedad, por no saber si va a ser incómodo o doloroso.

Si van a pasar varias horas en el consultorio dental, es recomendable relajarse y orar para disminuir la ansiedad y el miedo; orar por ustedes y por su médico, de modo que tengan la serenidad y sabiduría necesarias, confiando siempre en el poder divino.

La alimentación es muy importante, para favorecer la adecuada cicatrización, evitar infecciones posteriores o molestias innecesarias.

- Se recomienda evitar alimentos duros o con semillas, alimentos calientes o muy condimentados, evitar también el consumo de bebidas alcohólicas, así como fumar. Tampoco es recomendable el uso de popotes ya que se ejerce una presión negativa dentro de la boca y esto puede ser contraproducente para la recuperación y adecuada cicatrización.

- Se recomienda preferir una dieta blanda (que no contenga alimentos fritos ni irritantes como el chile, mostaza, pimienta entre otros) y suave (que su consistencia sea suave como la papaya, el huevo revuelto con jamón o una papilla completa con temperatura templada o fría).

- Alimentos como la leche fría, yogurt natural, queso cottage son muy recomendables.

- Papillas de fruta fresca y pure de verduras cocidas, (a temperatura ambiente).

- Caldo de pollo con verdura cocida, sopa de verdura mixta, arroz y puré de papa.

- Pescado blanco al horno o pollo cocido y deshebrado.

- Helado de vainilla bajo en grasa o nieve de limón.

- Gelatina de agua y de leche, flan o natilla.

Muy importante realizar una limpieza bucal después de ingerir los alimentos y consumir agua necesaria para favorecer la hidratación.

SALUD Y BIENESTAR

Alimentación después de una cirugía bucal o dental

MNA. GLADYS MARÍA BILBAO Y MORCELLE



FORMANDO FAMILIAS

Conflictos entre los padres

MARYCARMEN CREUHERAS VALLCORBA

Los conflictos familiares son una realidad presente en todos los hogares. Diferencias de opinión, problemas de comunicación, estrés laboral, dificultades económicas o desacuerdos en la crianza pueden generar tensiones entre los miembros de la familia. Para los padres de familia, comprender y manejar estos conflictos de manera adecuada es fundamental, ya que el ambiente familiar influye directamente en el desarrollo emocional y social de los hijos.

Es importante reconocer que el conflicto, en sí mismo, no es negativo. Cuando se gestiona con respeto y diálogo, puede convertirse en una oportunidad para fortalecer los vínculos familiares y enseñar valiosas lecciones de vida. Los niños aprenden observando cómo los adultos enfrentan los problemas; por ello, la forma en que los padres resuelven sus diferencias se convierte en un modelo que ellos replicarán en el futuro.

La comunicación es una herramienta clave para prevenir y resolver conflictos. Escuchar activamente, expresar emociones sin agresión y buscar acuerdos favorece un clima de confianza y comprensión. Evitar los gritos, los reproches constantes o el silencio prolongado

ayuda a reducir la tensión y permite que cada miembro de la familia se sienta valorado y respetado.

Asimismo, es fundamental considerar el impacto emocional que los conflictos tienen en los hijos. Cuando las discusiones son frecuentes o intensas, los niños pueden experimentar miedo, ansiedad o culpa, creyendo erróneamente que son responsables de los problemas.

Por ello, los padres deben procurar resolver sus diferencias en un entorno de calma y, cuando sea necesario, explicar a sus hijos que los desacuerdos forman parte de la convivencia y no afectan el amor que se tienen como familia.

Buscar apoyo profesional también es una opción válida, cuando los conflictos se vuelven difíciles de manejar. La orientación familiar puede brindar herramientas para mejorar la comunicación y fortalecer las relaciones. Recordemos que un hogar, donde se promueve el respeto, la empatía y el diálogo, es un espacio seguro que favorece el bienestar y el desarrollo integral de todos sus integrantes.



Toni Turek, el primer dios del fútbol

RICARDO ESCARTÍN MONDRAGÓN

La vinculación entre Dios y el fútbol se ha vuelto algo cotidiano en el lenguaje deportivo. Aficionados y prensa han utilizado el nombre del Ser Supremo para crear apodos y frases, cuyo lenguaje divino trata de engrandecer a ciertos futbolistas que contaron con capacidades sobrehumanas.

Fowler, McGrath, Messi, Maradona, Pelé, fueron aquellos bautizados por la voz contemporánea del pueblo con este nombre y no hay que dudar que, en un futuro, también se encargará de denominar con este mote divino a los nuevos astros del balompié.

Hoy en día, hacerlo está totalmente permitido, pero hubo un tiempo donde no era bien visto, tanto así que, en alguna ocasión, la Iglesia le exigió a un periodista que se disculpara públicamente por haber blasfemado el nombre de Dios, luego de comparar a un portero con Él; ese portero fue Toni Turek, el primer dios del fútbol.

Suiza, 1954, la selección alemana participaba, por tercera vez en su historia, en las Copas del Mundo, luego de haber sido vetada por la FIFA, debido a las atrocidades que la Alemania Nazi cometió durante la Segunda Guerra Mundial. Su selección estaba plagada de futbolistas que, a la postre, se convertirían

en leyendas: Rahn, Fritz Walter, así como Toni Turek, portero al que la vida le tenía guardada una sorpresa.

El equipo alemán llegó a la final; su rival, Hungría, selección invicta durante 4 años. Previamente, en fases de grupos, los magiares habían goleado a los germánicos por 8-3, partido en el que, por cierto, Turek no participó. El destino prefirió callar y no dar indicios de las cualidades celestiales del portero...

Wankdorfstadion, minuto 23, empate a 2. Un recentro dentro del área le llegó a Hidegkuti de cara a la portería; el tercero era inminente. Pero enfrente estaba Turek quien, tocado por la inspiración atajó el disparo y lo mandó a córner. El cronista alemán Zimmermann, en un acto de improvisación dijo: "¡Toni, eres un dios del fútbol!".

La Iglesia católica sentenció tal comparación y le pidió al periodista que ofreciera disculpas; lo hizo, pero su creación celeste ya estaba consumada. Alemania ganó su primer Mundial por 3-2.

Referencia: Bohn, A. (2009, 24 de diciembre).

Viel Glück habe ich nicht gehabt. ARD.

Recuperado de: **DA CLIC AQUÍ**





El valor del perdón

JOSÉ IGNACIO ABARCA FRANCO

El perdón es una de las elecciones y decisiones más difíciles que debemos tomar a lo largo de nuestra vida; culpar a alguien y someterlo al juicio que le hacemos, por las cosas que nos hizo, nos lleva a vivir en la amargura, la frustración y la tristeza, al descubrir la pobreza interior de aquel en quien alguna vez confiamos.

Recibimos en carne propia el daño que sus actos voluntarios nos han provocado; no pensamos que, quizás, también nuestra actitud y falta de atención fueron las causantes de esa forma de actuar.

Por ello, no solo debemos juzgar los actos de violencia o descuido que hacen los demás y que nos provocan daño y dolor, sino también debemos cuidar que nuestra propia actitud no sea la que provoca alguna reacción o acción. Debemos reconocer y entender las causas que provocan esta situación y nos dañan.

Jesús nos dice que el perdón es dejar atrás la violencia, el resentimiento y la venganza, que muchas veces pensamos que, por justicia,

tenemos el derecho de ejercer. Sin embargo, al abrir esa puerta, también podemos recibir la misma violencia y venganza, traducéndose en daño y dolor para otros.

Dios nos da la opción de perdonar, para dar por terminada la cadena de violencia y dolor, y así recuperar nuestra tranquilidad, nuestra paz y la sanación de las heridas que nos ha hecho.

Al pedir perdón, reconocemos el daño cometido, nos presentamos con la vergüenza del que se equivoca; esperamos la respuesta de la persona a la que hemos dañado y estamos dispuestos a escucharla.

Al otorgar el perdón detenemos el efecto del daño que nos han provocado, dejamos atrás la ira y malestar que tenemos, sanamos nuestro corazón y nos liberamos de las ataduras que la culpa nos crea; nos permitimos olvidar la venganza contra el culpable, para abrir el camino de la paz y la reconciliación que nos libera del dolor, sanando el corazón y el daño provocado.

REFLEXIONES DE UN MILLENNIAL CATÓLICO

Entre el Tabor y el Calvario

EUGENIO VALLE RUIZ

“¡Qué fácil es ser cristiano!” si pensamos que ser seguidor de Cristo nos debería traer únicamente comodidades. Esas promesas del Paraíso de bendiciones y de prosperidad, claro que pueden animar a cualquiera para ser cristiano; al final de cuentas, cualquiera puede renunciar a todo cuando la promesa es de prosperidad.

De hecho, muchos hermanos separados se dejan guiar por la llamada “teología de la prosperidad”, nacida del pensamiento calvinista, donde una muestra de ser salvo es el bienestar y prosperidad financiera en este mundo; y, basados en esa teología, dicen que ser seguidores de Jesús les ha traído mucha paz, pero también que les puede traer muchas riquezas o bienestar.

Por otro lado, si bien es cierto que esas promesas nos pueden impulsar a crear un mundo más apegado a Cristo, no podemos dejar de lado que Jesús no nos mandó a predicar en medio de un mundo fácil, sino en medio de dificultades, de guerras y odio, justo para ser nosotros, sus seguidores, el factor de unidad y paz en el mundo. No nos mandó a estar todos pegados en el monte Tabor, donde se llevó a cabo la Transfiguración (Mt 17, 1-9; Mc 9, 2-10; Lc 9, 28-36), sino que nos mandó a ver y predicar al mundo desde el monte Calvario.

E, incluso, como cristianos, nos es más conveniente mirar al mundo desde ese monte, porque así puede nacer en nosotros la

empatía y el impulso de ver a cada crucificado del mundo y acompañarlo en su dolor, en su propio Viernes Santo, en su propia pasión y muerte.

Cristo se quiso hacer carne con nosotros para inculturizarse, pero, también, para hacerse uno con nosotros, en nuestra naturaleza humana, y sentir lo que nosotros sentimos. Se abajó a nuestros dolores, porque también quería, y sigue queriendo, que lo abracemos, aun cuando nuestras coronas de espinas llegaran a clavársele, aun cuando nuestra sangre llegara a mancharlo, aun cuando nuestro llanto lo desgarrara.

Y, si Dios mismo quiso hacer esto, ¿por qué no hacer eso también nosotros? ¿Por qué no seguir su ejemplo de abrazo? ¿Por qué querer estar solo en la gloria del Tabor y no en la pena de la Cruz en el Calvario? Ser cristiano no es sencillo, definitivamente, trae consigo un mandamiento de amor que nos llama a salir de nuestras comodidades, para construir el Reino de Dios para todos, pero, desde ese mandamiento, definitivamente podemos traer la paz que sintieron sus apóstoles en el Tabor.

Que nuestra Semana Santa, próxima a vivirla, sea una actualización de este compromiso como cristianos y como católicos. No tengamos miedo a abrazar el Calvario, sin dejar de lado que nuestro objetivo es el Tabor.

¡Ánimo Firme! ¡Qué viva la Cruz (viva)!

Fui al retiro de Comenzar de Nuevo hace unos años. Honestamente no tenía nada de ganas de hacerlo, pero me sentía tan triste y sin esperanza que creí que no perdía nada al estar un fin de semana fuera de mi casa. Ese fin de semana transformó mi vida, no sólo me regresó la alegría y la esperanza, sino que me dio un nuevo sentido de vida.

Me siento muy agradecida por haber tomado la decisión de asistir y hoy de seguir apoyando a la comunidad.

Asistir al retiro de Comenzar de Nuevo ha sido la experiencia de mayor sanación que he tenido en mi vida. La experiencia de fin de semana fue un clavado profundo a mi interior, a mi historia, a mis sentimientos, a mis emociones, a mis pensamientos, a mis creencias.

Al terminar el fin de semana me llené de esperanza y de ganas para continuar con mi nuevo proyecto de vida, ya que previo a ese fin semana me sentía fracasada, derrotada y sin ganas de seguir.

Descubrir que muchas de las experiencias que había tenido hasta el momento no eran responsabilidad mía, me liberó. Aprendí a tener nuevas herramientas para trabajar sobre las experiencias que si soy responsable, lo cual me dio mucha paz y claridad.

Te invito al retiro que se llevará a cabo los días 20, 21 y 22 de marzo.

Para más información comunícate a:

 **56 1992 1876**

No dejes pasar esta oportunidad de sanar y Comenzar de Nuevo.

¡Te esperamos!



COMENZAR DE NUEVO

Renacer a la esperanza

PAULINA RUIZ BUZO



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



\$6,000.00 M.N.

Todo Incluido

4 días, 3 noches

¡Es un placer!

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

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

Cd. de México (55) 4160 9006

Fax (55) 4160 9139

yadira.garcia@pacifica.com.mx

www.pacifica.com.mx

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



¡Un lugar cerca del cielo!

Reservaciones:

(755) 555 2525 / (755) 555 2510

www.pacifica.com.mx/elfaro