

# CENIZAS DESCARTADAS

LA ORACIÓN,  
UN CAMINO  
HACIA LA PAZ

DA MUCHO QUIEN  
LO DA TODO

AMOR  
PRÁCTICO



**VEN Y  
SÍGUEME**

Parroquia de la  
Santa Cruz  
del Pedregal

NÚMERO 236  
**FEBRERO  
2026**





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

## P. Fernando Torre Medina Mora, M.Sp.S.

quien partió a Casa del Padre,  
gran amigo y colaborador  
de la revista *Ven y Sígueme*.

Ciudad de México,  
21 de enero 2026.



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

## ✝ María Eugenia Tortolero Damy

quien partió a la Casa del Padre  
el 30 de diciembre de 2025.

Esposa de nuestro querido amigo y colaborador  
José Ignacio Abarca Franco.

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

Ciudad de México,  
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

### 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!



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"...



56 1992 1876

CUOTA DE RECUPERACIÓN



PARROQUIA  
DE LA SANTA CRUZ  
DEL PEDREGAL

Tlalpan, CDMX



INFORMES

- |           |  |           |   |
|-----------|--|-----------|---|
| <b>2</b>  | <b>Editorial</b><br>P. Giancarlo Tomao Gordón, M.Sp.S.   | <b>14</b> | <b>Mirar hacia lo alto</b><br><b>Dios nos amó primero</b><br>Georgina Arámburu Mejía  |
| <b>3</b>  | <b>Vaticano</b><br><b>Da mucho quien lo da todo</b><br>Recopilación: Guadalupe Moreno  | <b>15</b> | <b>Vamos a Jugar</b><br><b>Miércoles de Ceniza</b><br>Nayelli Díaz  |
| <b>4</b>  | <b>Por los caminos del evangelio</b><br><b>Miércoles de ceniza, dejar atrás lo que nos estorba</b><br>P. Sergio García, M.Sp.S.                                  | <b>16</b> | <b>Reflexiones de un millennial católico</b><br><b>Cenizas descartadas</b><br>Eugenio Valle Ruíz                              |
| <b>5</b>  | <b>Las causas de la Beatificación y Canonización de la Familia de la Cruz</b><br><b>H. Alfonso Pérez Larios, M.Sp.S.</b><br>P. Alfredo J. Ancona Cámara, M.Sp.S. | <b>17</b> | <b>Psicología y vida</b><br><b>Cuidar la salud mental no puede esperar</b><br>Mauro Razo                                      |
| <b>6</b>  | <b>Respuestas de amor a Dios</b><br><b>La pedagogía divina forma corazones</b><br>Ana Victoria Padilla Newton  | <b>18</b> | <b>Un espacio para crecer</b><br><b>Ser tu aliado: el cambio que nadie te enseñó</b><br>Rodrigo Vázquez Gutiérrez             |
| <b>7</b>  | <b>Es momento de ser joven</b><br><b>La maternidad es política</b><br>María Milo   | <b>19</b> | <b>El amor que sostiene todo</b><br>José Ignacio Abarca Franco  |
| <b>8</b>  | <b>Santa Cruz del Pedregal</b><br>Horarios, Servicios, Actividades y Calendarios   | <b>20</b> | <b>Salud y Bienestar</b><br><b>Menú para un día de campo en el Día de San Valentín</b><br>Mna. Gladys María Bilbao y Morcelle |
| <b>10</b> | <b>Carta a Dios al momento de mi muerte</b><br>P. Fernando Torre, M.Sp.S.  | <b>21</b> | <b>Formando Familias</b><br><b>Entender para acompañar</b><br>Marycarmen Creuheras Vallcorba                                  |
| <b>11</b> | <b>La oración, un camino hacia la paz</b><br>Alejandra Barrera Segura  | <b>22</b> | <b>El Milagro de Berna</b><br><b>Ante la adversidad, no perdamos la esperanza</b><br>Ricardo Escartín Mondragón               |
| <b>12</b> | <b>La alegría una buena compañera</b><br>Rebeca Reynaud  | <b>23</b> | <b>Ecología Mística</b><br><b>Amor práctico</b><br>Santiago Aranda  |
| <b>13</b> | <b>Encuentro personal con Dios</b><br><b>Construyendo el Reino desde la ternura de los abuelos</b><br>Dra. Sonia Villaseñor Manrique                             | <b>24</b> | <b>Comenzar de nuevo</b><br><b>Renacer a la esperanza</b><br>Mariana Acosta   |

## 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**

**PROMOTORES VOLUNTARIOS@GMAIL.COM**

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

Certificado de reserva de derechos al uso exclusivo  
#04-2017-070714075500-203

Certificado de título y contenido en trámite.

Derechos reservados.

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

## COLABORADORES

Mariana Acosta  
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  
Mauro Razo  
Tere Rojas Juárez  
Rebeca Reynaud  
P. Bernardo Sada, M.Sp.S.  
Gisèle Scarnière  
P. Fernando Torre, M.Sp.S. †  
Eugenio Valle Ruíz  
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



**E**l segundo mes del año cobra en 2026 un sentido enorme cuando aún estamos desperezándonos por las celebraciones decembrinas.

Y no será solo por “el amor y la amistad”, no, pues apenas unos días después del 14 de febrero nos topamos ya con el umbral de la Cuaresma.

Además de las reflexiones y resonancias sobre el día 14 en esta revista, te invito lector a disponer el corazón para ese tiempo previo al verdadero culmen del Amor: la pasión, muerte y resurrección de Jesús.

El miércoles 18 la ceniza recordará como nuestra mortalidad está invitada a ser meditada como el límite del cual sólo Dios puede rescatarnos.

El p. Sergio García, M.Sp.S., nos dejó estas palabras antes de su Pascua: Desde el humilde Miércoles de Ceniza iniciamos el camino a la gloriosa Pascua de Jesús y nuestra. Maravilloso tiempo de Cuaresma porque toda oportunidad de vivir algo nuevo, dejando lo que nos estorba, es siempre quedarnos con lo mejor de nosotros en Jesús y como Iglesia.

Así mismo, el P. Fernando Torre MSpS cuya reciente partida a la casa del Padre aún tiene ecos en las redes digitales nos dejó esta carta en testimonio

## CARTA A DIOS AL MOMENTO DE MI MUERTE.

Mi Dios Trinidad, estoy a punto de dejar este mundo maravilloso y desafiante y de entrar en tu casa, en tu eternidad, GRACIAS, GRACIAS. (...)

Gracias, mi Dios Trinidad, porque la certeza de que me esperas con los brazos abiertos me llena de paz y consuelo en estos momentos decisivos de mi vida. Gracias porque la certeza de que tengo reservado un lugar en tu casa acrecienta mi esperanza y mi deseo de estar contigo. Toda mi vida te he buscado y te he ido encontrando, aunque de manera parcial y fugaz ahora tras mi muerte será nuestro encuentro definitivo y podré tenerte totalmente y para siempre, cuánto vamos a gozar.

Queridos hermanos, que febrero nos encuentre con el Amor de Dios latente en nosotros al comenzar la Cuaresma.

\* El padre Fernando Torre, escribió esta carta por primera vez en enero del 2005, la renovó en marzo de 2017 y la actualizó el 20 de diciembre del 2025.



**E**l Papa León XIV, en la Solemnidad de la Epifanía del Señor, después de clausurar el Año Santo de la Esperanza, expresó: **“Que, en lugar de las desigualdades, haya equidad; que, en vez de guerra, se afirme la paz”**.

Los Reyes Magos llevaron presentes al niño recién nacido. Con este simbolismo nos muestran todo lo que podemos compartir con los demás para que Jesús nazca y crezca entre nosotros. La Epifanía hace posible la alegría, incluso en tiempos difíciles.

**“Epifanía”** significa **“manifestación”**: La vida de Dios se ha revelado muchas veces, de diferentes maneras, con definitiva claridad en Jesús, de modo que, a pesar de tribulaciones, también podemos tener esperanza. Dios salva: **“todo lo que libera y salva viene de Dios y es epifanía de Dios”**, nos dice el Papa.

Arrodillarnos, como los magos ante el Niño Jesús, equivale a encontrar nuestra propia humanidad, en la que resplandece la gloria de Dios. En Jesús ha aparecido la verdadera vida, el hombre que no existe para sí mismo, sino abierto y en comunión, lo que nos hace decir: **«en la tierra, como en el cielo»** (Mt 6,10). Así se manifiesta para involucrarnos en su dinamismo liberador, disipando los miedos y haciéndonos encontrar la paz, expresó.

Los magos regalan al niño Jesús oro, incienso y mirra. No parecen cosas útiles para un niño, pero nos hace reflexionar: da mucho quien lo

da todo. Recordemos a aquella pobre viuda, observada por Jesús, que había echado en el tesoro del templo sus últimas monedas, todo lo que tenía.

No sabemos qué poseían los magos venidos de oriente, pero su viaje, su audacia al arriesgarse al atravesar territorios inhóspitos, sus tesoros entregados, nos hacen ver que todo lo que somos y poseemos debe ser ofrecido a Jesús, nos dice el Papa. El Jubileo nos recuerda la justicia basada en la gratuidad es una llamada a la convivencia, a redistribuir la tierra y los recursos, a devolver lo que se tiene y lo que se es a los sueños de Dios.

Al finalizar, León XIV señaló que la esperanza viene del cielo, pero genera una historia nueva en la tierra. En los regalos de los magos vemos lo que cada uno de nosotros puede compartir, lo que ya no se puede guardar para sí mismo, para que Jesús crezca entre nosotros: **“Que crezca su Reino, que se cumplan en nosotros sus palabras, que los extraños y los adversarios se conviertan en hermanos y hermanas, que, en lugar de las desigualdades, haya equidad; que, en vez de la industria de la guerra, se afirme la artesanía de la paz. Artesanos de esperanza, caminemos hacia el futuro por otro camino (cf. Mt 2,12)”**.



VATICANO

## Da mucho quien lo da todo

RECOPILACIÓN:  
GUADALUPE MORENO

DA CLIC AQUÍ

WWW

POR LOS CAMINOS DEL EVANGELIO

# Miércoles de ceniza, dejar atrás lo que nos estorba

P. SERGIO GARCÍA, M.SP.S.

Toda experiencia litúrgica está llamada a ser iluminada por la misma Palabra de Dios. Frente a la Semana Santa, el punto de partida, que es el Miércoles de Ceniza, recurrimos a su Palabra en el aquí y ahora, donde el Señor nos ha colocado.

El Miércoles de Ceniza no es un rito aislado y solo tiene sentido en la medida que tocamos nuestra realidad de polvo y ceniza, para convertimos al Evangelio y emprender el camino a la Pascua.

La Palabra nos ilumina para valorar este punto de partida: **“Comerás el pan con el sudor de tu frente, hasta que vuelvas a la tierra, pues de ella te sacaron; porque eres polvo y al polvo volverás”** (Gn 3,19).

La ceniza es tomada de la tierra y del trabajo del hombre (excepto la del Popocatépetl), es signo de comunión con el universo. La ceniza es polvo trabajado, elaborado y consumido en el devenir de la historia; es signo de penitencia, el polvo no; la ceniza es invitación a recordar el punto de partida.

¿Con qué cuerpo resucitaremos?, me preguntó un joven apuesto; mi respuesta fue ¿con qué cuerpo naciste? Me respondió sin vacilar: **“pues con este que tengo ahora. Pero, no así, ¿verdad?”** Le respondí: **“No, claro que no, ese cuerpecillo de 3 kilos se acabó para que siguiera otro y otro y otro, hasta llegar**

**a este”**. Pues no te detengas, fue mi última respuesta, resucitarás con este cuerpo, pero no este cuerpo, sino gracias a este cuerpo. Y quedarán aquí las urnas con nuestras cenizas, parte del **“último cuerpo”** que nos hizo vivir aquí.

Miércoles de Ceniza, nueva oportunidad para pensar en el principio y en el final en este mundo; nuevo momento de gracia, para una nueva conversión. El ayuno se convierte en solidaridad; la oración es ambiente permanente de amistad con Dios y todo lo suyo; la abstinencia será proyecto de vida nueva: intuimos por qué y para qué.

Desde el humilde Miércoles de Ceniza iniciamos el camino a la gloriosa Pascua de Jesús y nuestra. Maravilloso tiempo de Cuaresma porque toda oportunidad de vivir algo nuevo, dejando lo que nos estorba, es siempre quedarnos con lo mejor de nosotros en Jesús y como Iglesia.

La propuesta de conversión para este día de la ceniza es retomar la Palabra de Dios y hacerla constante punto de referencia para vivir, alegrar, servir, amar.

**“Conviértete y cree en el Evangelio”**. Amén.



## LA ESPIRITUALIDAD DEL HERMANO ALFONSO, SUS VIRTUDES CRISTIANAS.

El hermano Alfonso, durante su noviciado, **«aprendió a ser santo»** y lo aprendió **«bien»**, no para salvar una apariencia que debía sostener durante esos dos años, dado el intenso ambiente de fervor que le rodeaba, sino que aprendió a ser santo a fondo; es decir, para toda su vida, hasta su muerte: lo **«bien»** aprendido nunca se olvida.

Hablaremos de la espiritualidad del hermano Alfonso, su semblanza espiritual, sin atarnos a fechas o lugares. La espiritualidad de una persona no es fruto del trabajo humano, es la obra de Dios, ya que el Señor es quien toma la iniciativa de comunicar su vida divina a alguien. Nadie es capaz de penetrar profundamente, con su limitada inteligencia, en esta obra realizada por Dios; tan solo la adivinamos, a través de señales exteriores. Fuera de Dios, hay una persona que puede conocerla con certeza: es el Director Espiritual. Él es el único que, guiado por la luz del Espíritu Santo, puede darse cuenta y **«tocar»** la divina obra de arte hecha por la gracia en un alma.

El verdadero **«Guía Espiritual»** de los cristianos es exclusivamente el Espíritu Santo, porque es el único que puede hacernos vivir como **«hijos de Dios»**. Él es quien **«da el querer y el poder»**, **«perdona los pecados»**, limpia de las

manchas e imperfecciones, nos muestra el ideal, nos impulsa a seguirlo, nos une con Dios en la oración y en el amor... en una palabra, es quien nos hace vivir la filiación divina. Este Divino Espíritu suele realizar todo esto, tomando como su instrumento al **«director espiritual»** influyendo en él, dirigido con sus palabras y ejemplos (dirección espiritual oral) o por sus escritos (dirección escrita).

Desde que inició su vida espiritual, el hermano Alfonso tomó, como director espiritual, al P. Félix Rougier, desde el 10 de agosto de 1917, hasta que este falleció, el 10 de enero de 1938. Fueron 20 años en que el P. Félix conoció, con luz sobrenatural, a su dirigido, vio lo que Dios quería de él, clarificó su camino y lo orientó hacia la santidad.

Alfonso procuraba que su dirección espiritual fuera oral, pero las circunstancias de cambios de residencia hicieron que, por largas temporadas, fuera por escrito. Algo providencias, porque ahora, asomándonos a esa correspondencia activa, podemos enterarnos algo de la espiritualidad del hermano Alfonso.

¡Lástima que no se tenga completa la colección de estas cartas de dirección, ni las del hermano, ni las del Padre Félix! Hay evidentes lagunas.

... CONTINUARÁ



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.

Hay historias que, al tiempo que nos hacen sonreír, incluyen una profunda enseñanza espiritual: Ramón, un hombre sin estudios, que, después de cambiar un foco en la sala de su casa, pensó que sería conveniente llevar a cabo algunas mejoras en la electricidad. Decidió ir a una tienda para conseguir lo que necesitaba, tocó donde no debía, y murió electrocutado. Esta trágica historia nos deja una lección: La ignorancia es letal.

En la vida espiritual sucede algo parecido: quien no recibe formación, termina dañado. A nivel espiritual, la formación no es mera técnica; tampoco es transmisión de contenidos, porque formar un alma es una tarea muy delicada, es llevar al alma a ser iluminada por la gracia divina.

Es por ello por lo que la formación cristiana toca los corazones humanos, busca hacerlos capaces de amar. Formar no es imponer moldes: es despertar vocaciones y, por ello, es indispensable respetar el tiempo y el ritmo que cada uno tiene, para que el Espíritu Santo pueda delinear las virtudes que llevan al Señor.

Lo que es muy importante es que la formación espiritual no se trata de fabricar almas idénticas, sino de afinar la libertad de cada una de ellas al compás del amor de Dios. Jesús, en su enseñanza, echaba mano de lo cotidiano para convertirlo en un aula; cada conversación era una lección viva y un encuentro, donde la transformación espiritual se daba de manera natural.

El encuentro con la samaritana (Jn 4, 1-42) es muestra de su pedagogía: Primero, parte de lo humano: **“¿Medas de beber?”** Y, enseguida, despierta la curiosidad y el deseo: **“Si conocieras el don de Dios”**-, al tiempo que toca la herida concreta de cada uno: **“Cinco maridos has tenido”** y, para finalizar, revela el misterio: **“Soy yo, el que habla contigo”**. Esta pedagogía es cercana a quien recibe la formación, no condena, no humilla, sino que devuelve la dignidad; Jesús es especialista en rehabilitar desde la herida, de modo que Dios no borra la fragilidad, sino que la convierte en fuente.

Es una formación que levanta, no señala la culpa, nos gana para sí desde la caída. La auténtica pedagogía cristiana es aquella que no excluye, sino que integra; es la que no impone, sino que invita al bien, es la que abre horizontes: es ayudar al otro a escuchar su nombre nuevo, ese nombre que Dios pronuncia con ternura.

**BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA:**  
San Josemaría Escrivá, Camino, puntos 377-382.  
Romano Guardini, La esencia del cristianismo.  
Benedicto XVI, Jesús de Nazaret, vol. I.



**RESPUESTAS DE AMOR A DIOS**

# La pedagogía divina forma corazones

**ANA VICTORIA PADILLA NEWTON**



Cuando las mujeres tienen recursos, los países prosperan. Pero qué significa **“tener recursos”** para una mujer, hoy: ¿dinero, educación, tiempo, libertad, salud mental? ¿Y por qué importa?

Aunque hablemos de avances, el techo de cristal sigue ahí: las mujeres ocupan menos del 30% de los puestos directivos, cargan con la mayor parte del trabajo no remunerado y enfrentan obstáculos invisibles, que frenan su crecimiento profesional y económico. El sistema les exige mérito, en condiciones donde los hombres heredan privilegios.

La riqueza y el éxito amplifican los valores de la persona que los posee. Y, aunque su acceso no garantiza que una mujer se convierta en agente de cambio, existen ejemplos de quienes lograron acceder a ello y utilizaron su educación, su tiempo y su autonomía para formar hijos con valores y cuestionar estructuras que no fueron hechas para ellas.

Celia Amster, la mamá de Ruth Bader Ginsburg, formó a James Ginsburg, quien se convirtió en defensor del arte, productor musical y aliado público de la igualdad de género. Lo mismo ocurre con Mira Nair, quien,

tras ser becada en Harvard, educó años después a su hijo, Zohran Mamdani, con una visión centrada en la igualdad y la justicia social.

Todos estos casos muestran lo mismo: cuando una mujer está bien equipada económica, intelectual y emocionalmente, transforma la vida de los hombres que cría. Sus hijos se convierten en adultos que ejercen el poder desde la empatía y no desde el dominio. Su impacto trasciende generaciones, porque la seguridad financiera le da la libertad para hacerlo.

Al final, la crianza construye o desafía las estructuras del sistema, pero el futuro no depende solo de las mujeres que logran ascender, sino de las condiciones que les permiten habitarlo y transformarlo.

Por eso, es urgente que sigamos luchando por la equidad, por la libertad financiera y por ganar espacios de poder y decisión. Porque, como escribió Yasmeen Khan, **“las mujeres con recursos no solo crían familias, crían naciones.”**

A woman with long dark hair and glasses is smiling and holding a baby in a light-colored onesie. She is wearing a dark blue long-sleeved top. In the background, two other women are sitting at desks with laptops in a bright, modern office environment with large windows and indoor plants.

## ES MOMENTO DE SER JOVEN La maternidad es política

MARÍA MILO

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

## **HORARIOS Y SERVICIOS**

Oficina parroquial:

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

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

Sábado de 9:00 am., a 3:00 pm.

Tel. (55) 5652-6399

Correo electrónico: mspspedr@prodigy.net.mx

## **HORARIOS DE MISAS:**

### **Parroquia de la Santa Cruz**

Todas las misas son presenciales

Transmisiones por Facebook y YouTube.

### ***Parroquia Santa Cruz Pedregal***

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

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

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

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

### **Capilla Nuestra Señora de Guadalupe - Aculco**

San Jerónimo Aculco, Emiliano Zapata y 19 de Agosto

Presenciales

Transmisiones por Facebook y YouTube:

Martes a sábado 7:00 p.m.

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

### **Capilla María Auxiliadora Héroes de Padierna**

Guerrero 2, Héroes de Padierna

Transmisiones por Facebook y presencial.

Domingo 11:00 am.

## **Confesiones**

Sábado en la tarde y domingo,

durante todas las misas.

## **Ceremonias**

Bautizos, Primeras Comuniones, 15 Años, Bodas,

Misas de Difuntos

Preguntar posibles horarios en la oficina

## **Bautizos comunitarios**

Sábados: 10:00 am.

## **Otros horarios en la Capilla de Guadalupe:**

Preguntar en la oficina

## **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

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:



## **Febrero**

- |       |  |
|-------|--|
| 1     | <b>4° Domingo Ordinario</b><br>109° aniversario de la muerte de Mons. Ramón Ibarra.  |
| 2     | La Presentación del Señor<br>123 aniversario del Encuentro Providencial de nuestros Padres   |
| 8     | <b>5° Domingo Ordinario</b>  |
| 15    | <b>6° Domingo Ordinario</b>  |
| 18    | Miércoles de ceniza: Misas: de día de semana. Cenizas:<br>al finalizar las Misas y cada 15 min. de 10:00 am a 6:30 pm y de 8:00 pm a 9:00 pm |
| 20-22 | Curso Prematrimonial   |
| 21-22 | Colecta mensual Vicentinas   |
| 22    | <b>1° Domingo de Cuaresma</b>  |
| 25    | Retiro REPASE (Casa Santa Cruz)  |



# Carta a Dios al momento de mi muerte

P. FERNANDO TORRE, M.SP.S. †

**M**i Dios Trinidad, estoy a punto de dejar este mundo maravilloso y desafiante y de entrar en tu casa, en tu eternidad, GRACIAS, GRACIAS. No puedo sino agradecerte el don de la existencia el don de haberme permitido vivir cada día la fascinante y riesgosa aventura de ser hombre, he llegado al final recíbeme, quiero escuchar de tus labios y tu corazón la palabra que tanto he deseado la palabra para la que he ido preparando mis oídos espirituales: entra en el gozo de tu Señor.

Te doy gracias, mi Dios por mi vida tal y como fue, en cada paso descubro tu amor, tu presencia, tu Gracia, gracias por haberme permitido perseverar hasta la muerte en mi hermosa y sabrosa vocación de Misionero del Espíritu Santo – sacerdote. Gracias por tu perdón, creo firmemente que has perdonado todos mis pecados, que jamás te asombró mi debilidad y pequeñez al contrario sé que mi miseria ejercía una irresistible atracción sobre tu misericordia, que bueno fuiste conmigo, cuánto amor, cuánta paciencia, cuánta ternura.

Gracias Padre bueno por haberme dicho una y otra vez esa palabra que inundaba mi ser de alegría y esperanza: tú eres mi hijo amado en ti me complazco; yo a mi vez te digo: tú eres mi Abbá, mi querido papá, en ti me complazco.

Gracias Jesús, mi amigo y mi hermano, mi esposo y mi hijo, mi Dios y mi yo, qué bien nos la pasamos cuánto nos quisimos, cuánto

gozamos nuestro amor. Seguirte fue mi vida, mi consigna dejar que tú vivieras en mí, fuiste mi pasión, mi ilusión, mi tesoro, mi alegría.

Espíritu Santo alma de mi alma, mi Dios poderoso y tierno, mi guía y mi amor gracias porque en cada momento de mi vida me acompañaste, me iluminaste, me fortaleciste, me consolaste. Gracias porque me tomaste como instrumento tuyo para engendrar a Jesús en tantos corazones. Gracias porque me fuiste transformando en Jesucristo y me impulsaste a complacer al Padre en todo.

Gracias, mi Dios Trinidad, porque la certeza de que me esperas con los brazos abiertos me llena de paz y consuelo en estos momentos decisivos de mi vida. Gracias porque la certeza de que tengo reservado un lugar en tu casa acrecienta mi esperanza y mi deseo de estar contigo. Toda mi vida te he buscado y te he ido encontrando, aunque de manera parcial y fugaz ahora tras mi muerte será nuestro encuentro definitivo y podré tenerte totalmente y para siempre, cuánto vamos a gozar.

Te agradezco mi Dios que me hayas dado a María, te agradezco por mis papás y mi familia, por mis amigos y mi congregación, por tu Fernando.

\* El padre Fernando Torre, escribió esto primera vez en enero del 2005, la renovó en marzo de 2017 y la actualizó el 20 de diciembre del 2025.



**T**erminaron las fiestas, terminaron los festejos. El fin de año es siempre un tanto irreal, un paréntesis en la vida, donde la melancolía y la fiesta se mezclan. Para algunos, es un tiempo de reflexión y nostalgia; para otros, es una oportunidad para hacer una pausa, dejar atrás las preocupaciones y celebrar.

Pero la realidad es implacable; la burbuja de felicidad y diversión estalla y la vida real nos vuelve a alcanzar. Los meses que vienen nos traen desafíos y retos, que nos hacen cuestionar la paz que **"reinó"** en los meses de fin de año y, ahora, se nos hace esquiva. Algunos, nos sentimos abrumados por todo lo que tenemos que enfrentar.

Y, aunque es cierto que la realidad puede ser cruda, también es cierto que podemos encontrar la fuerza para enfrentarla. ¿Cómo podemos hallar la paz en medio de la tormenta?

La oración es un camino poderoso, porque nos conecta con algo más grande que nosotros mismos. Esta conexión nos vincula con una fuerza superior, ya sea Dios, el universo o nuestra propia conciencia. Permite trascender nuestras limitaciones y encontrar un sentido más profundo de propósito y significado en nuestras vidas. Nos recuerda que somos capaces de superar cualquier obstáculo y que no estamos solos.

Así que, dentro de mis propósitos del nuevo año, anoté el apartar un momento y un lugar tranquilo, para retomar la oración todos los días, para expresar mis sentimientos y necesidades con esta plegaria que escribí y que me permito compartir en esta oportunidad:

**Querido Dios,**

***Te abro mi corazón y mi mente, te pido que me ayudes a encontrar la paz que tanto anhele, que me concedas la gracia de sentirme en calma y sereno, a pesar de las tormentas que en ocasiones me rodean.***

***Dame la fuerza para soltar mis preocupaciones y miedos, que, a menudo, me abrumen y me impiden ver la bondad que me acompaña. Ayúdame a confiar en que Tú estás conmigo en todo momento.***

***Concédeme la sabiduría para tomar decisiones acertadas y navegar con tranquilidad por los desafíos que me presenta la vida. Ayúdame a escuchar tu voz y a seguir la dirección que me indica.***

***Llena mi mente y mi alma de gratitud, para que pueda apreciar siempre las bendiciones y los regalos que me has dado. Ayúdame a ver la belleza en cada cosa, a encontrar la alegría en cada momento y a vivir cada día con propósito y significado.***

**Amén.**

# La oración, un camino hacia la paz

ALEJANDRA BARRERA SEGURA



Los grandes pensadores, a menudo, se han preocupado por transmitirnos algunas de sus ideas sobre la alegría. Cicerón escribió, en el año 45 a.C.: **“Nadie envejece solo por vivir un número de años; la gente envejece al abandonar sus ideales; los años arrugan el rostro, pero, perder el entusiasmo arruga el alma”**. En el siglo XXI Stephan Covey dice: **“El 10% de la vida está relacionada con lo que te pasa; el 90%, con la forma en como reaccionas”**.

La alegría nace de la certeza de sabernos infinitamente amados por Dios, quien nos prepara una gran fiesta, la profunda alegría del arrepentimiento (cfr. Carta 14-II-1974 n. 17 Fernando 14 junio 2019).

La alegría es uno de los más poderosos aliados que tenemos para alcanzar la victoria (1 Marcos, 3, 2). Este bien solo lo perdemos por el alejamiento de Dios (el pecado, la tibieza, el egoísmo de pensar en nosotros mismos), o cuando no aceptamos la Cruz, que nos llega de diversas formas (dolor, enfermedad, contradicción, cambio de planes, humillaciones).

El Papa Francisco nos recomendaba: **“Confiemos en la paciencia de Dios, que siempre nos concede tiempo; tengamos el valor de volver a su casa; de habitar en**

**las heridas de su amor, dejando que Él nos ame; de encontrar su misericordia en los Sacramentos”**.

Unas de las máximas del Padre Pío dicen: **“Lo importante es caminar con sencillez ante el Señor. No pidas cuenta a Dios, ni le digas jamás: ¿Por qué? Aunque te haga pasar por el desierto. Una sola cosa es necesaria: estar cerca de Jesús. Si nos cita en la noche, no rehusemos las tinieblas.”** Luego dice: **“Por muy altas que sean las olas, el Señor es más alto. ¡Espera!... la calma volverá.”**

**“Amarás al Señor tu Dios...”** significa que fuimos creados para la alegría, una alegría en medio de dificultades, la vida es superar obstáculos de la mejor manera posible.

Señor, Tú quieres que estemos contentos. Razones para quejarse hay muchas, pero, como cristianos, tenemos una razón para estar contentos: Dios siempre está con nosotros. **“Alegraos en el Señor”**, dice San Pablo, **“alegraos”**. La alegría integra todo lo demás.

Un dramaturgo español, de la Generación del 27, dice: **“Llorar, sí; pero llorar de pie, trabajando; vale más sembrar una cosecha que llorar por la que se perdió”** (Alejandro Casona).

# La alegría una buena compañera

ELSA YEBRA BUSTOS







ENCUENTRO PERSONAL CON DIOS

# Construyendo el Reino desde la ternura de los abuelos

DRA. SONIA VILLASEÑOR MANRIQUE

**H**oy, deseo compartir una preocupación que llevo en el corazón. He observado que cada vez somos menos las personas que asistimos con regularidad a la Santa Misa, la mayoría somos ya adultos mayores. Me duele ver que los jóvenes, los niños y las familias se están alejando de la Iglesia. Sin ellos, el futuro de nuestra fe se debilita.

Cuando era niña, mis abuelas me enseñaron a amar a Dios, a orar y a acercarme a Él. Fueron mis primeras maestras en la fe y, con su ejemplo, descubrí la alegría de caminar con Jesús. Estoy convencida de que los abuelos tenemos una gran misión: llevar a nuestros nietos al encuentro con Cristo. ¿Cómo podrán acercarse a la Iglesia, si no conocen a Jesús? Es nuestra tarea mostrarles su rostro, hablarles de su Palabra, escuchar sus inquietudes y compartir con ellos nuestras experiencias de vida y los milagros que hemos visto obrar en nuestro camino.

Jesús nos dice: **“Yo soy el Camino, la Verdad y la Vida”**. Él nos conduce al Padre, el Padre nos regala el amor, la paz y la verdadera felicidad. Muchos jóvenes buscan caminos espirituales, en donde Dios no está, intentando llenar su vacío con armonías pasajeras. Por eso, como abuelos(as), seamos guías y testigos vivos de la fe. Enseñemos a nuestros nietos a orar, a dialogar con Dios, a confiarle sus problemas, inquietudes, ilusiones, sueños y esperanzas.

Tratemos de acercar a los jóvenes al Señor con creatividad y despertar nuevas vocaciones, continuando la misión que Él nos ha encomendado: construir su Reino, sostener a nuestros sacerdotes, religiosas y ministros, y seguir sirviendo a Dios con alegría durante toda nuestra vida.

La fe se transmite con el ejemplo. Los nietos y los jóvenes no solo escuchan nuestras palabras, observan nuestra manera de vivir. Si nos ven orar, acudir con alegría a la Eucaristía y confiar en Dios, en medio de las dificultades, ellos aprenderán que la fe es un tesoro que ilumina toda la vida. Nuestro testimonio silencioso, lleno de amor y esperanza, puede ser la semilla que despierte en ellos el deseo de seguir a Cristo.

Pidamos al Señor que nos conceda la gracia de ser abuelos y abuelas misioneros, que, con ternura y paciencia, sepamos guiar a las nuevas generaciones hacia su corazón. Que nuestra voz sea eco de la Palabra de Dios y que nuestras manos sean instrumentos de servicio y caridad. Así, unidos en familia y en comunidad, podremos fortalecer la Iglesia y abrir caminos de paz y fraternidad para el mundo entero.

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



# MIRAR HACIA LO ALTO

# Dios nos amó primero

GEORGINA ARÁMBURU MEJÍA

Queridos amigos lectores, llega el mes de febrero y queremos hablar del amor y la amistad, pero siempre lo hacemos a nivel humano. Ahora, me gustaría que nos enfoquemos sobre el amor incondicional de Dios hacia nosotros y que es un llamado a vivir en plenitud.

**«Con amor eterno te he amado, por eso, he reservado gracia para ti»** Jr.31,3. El amor de Dios es una realidad central en la vida cristiana, es una experiencia profunda que transforma nuestras vidas y nos invita a vivir con esperanza y confianza. Este amor es personal, cercano y lleno de ternura. Dios nos pensó desde la eternidad y nos creó por amor y para el amor.

Dios nos ama como un padre y, también, como una madre. Dios, como Padre, nos guía, corrige y protege. Jesús mismo nos enseñó a orar a Dios, diciendo: **“Padre nuestro”**, es un llamado a reconocer el amor paternal de Dios, para tener una relación de cercanía, confianza y amor filial con Él. También, nos ama, con un amor lleno de ternura, afecto y el cuidado de una madre, como lo expresa el profeta Isaías: **“Como aquel a quien su madre consuela, así yo los consolaré a ustedes”**. Is.66,13.

La manifestación más grande de este amor incondicional es la entrega de Cristo en la cruz. Jesús, siendo Dios, se hizo hombre y dio su vida por nosotros, mostrando que el amor de Dios no tiene límites ni barreras. Es un amor que nos llama a vivir en libertad y a seguir el ejemplo de sacrificio y servicio de Cristo.

Ser hijos de Dios implica que somos herederos de su Reino y, como herederos, no solo recibimos las bendiciones de Dios, sino que también tenemos la responsabilidad de vivir como testigos de su amor, llevando su luz a los demás.

Ser hijos de Dios significa vivir con la certeza de que somos amados, que nuestra identidad no está en lo que poseemos ni en lo que logramos, sino en nuestra relación con Él. Al comprender nuestra dignidad como hijos de Dios, encontramos la paz que solo Él puede ofrecer y nos convertimos en instrumentos de su amor y misericordia en el mundo. Este amor divino nos da fuerzas para enfrentar las dificultades de la vida, con la seguridad de que, como herederos, tenemos un lugar asegurado en el corazón de Dios y en su Reino eterno. Amén.



# Miércoles de Ceniza

La Cuaresma empieza el “Miércoles de Ceniza” que es el día que recibimos ceniza para recordar que Dios nos creó y que el pecado nos separa de Él.

Durante la Cuaresma puedes practicar 3 acciones:  
(Coloca la palabra correcta en cada descripción)

ORACIÓN - LIMOSNA - AYUNO

Dar \_\_\_\_\_ y compartir lo que tenemos como muestra de amor a Dios y a nuestros hermanos.

Hacer \_\_\_\_\_ para solidarizarse con las personas que padecen hambre.

Hacer \_\_\_\_\_ para agradecer y alabar a Dios mientras sentimos al Espíritu Santo en nosotros.

Respuestas: limosna, ayuno, oración



VAMOS A JUGAR

Por Nayelli Díaz

**E**ste 18 de febrero, nuevamente nos adentraremos al periodo más reflexivo que podemos tener en la Iglesia: la Cuaresma. Este tiempo nos prepara no solamente para vivir la Semana Santa y encontrarnos más preparados para celebrar la pasión, muerte y resurrección de Cristo, sino que, también, sirve como un periodo de reflexión para nuestras propias vidas. Este tiempo nos brinda la oportunidad de, como Jesús (Mt 4, 1-11), adentrarnos en nuestro desierto interior y enfrentarnos, tanto a las tentaciones externas que nos pone el tentador, como a nuestras propias inclinaciones internas.

Ante este tiempo, en el que estamos por adentrarnos, considero muy conveniente recordar al Papa Francisco, quien, durante todo su pontificado, nos recordó que los cristianos tenemos una labor misionera que no se limita a las misiones que varios grupos harán esta Semana Santa, sino que invita a las personas a ir a las periferias existenciales, acompañar a aquellos que se sienten solos o desprotegidos, para darles testimonio de que la misericordia de Dios también llega a ellos.

Este Miércoles de Ceniza, que inicia la Cuaresma, recordemos que, sobre nuestras cabezas, nos impondrán cenizas de palmas del Domingo de Ramos del año pasado y notemos el símbolo que ellas pueden traer este año.

Son palmas descartadas a las que la Iglesia ha querido rescatar, para hacerlas el símbolo principal de estos días.

Asimismo, vayamos a las periferias existenciales, tanto ajenas como propias, y atrevámonos como Iglesia a rescatar a esas cenizas descartadas de nuestros prójimos, al que la cultura de la muerte y del descarte ha querido ocultar.

Atrevámonos a tocar las realidades dolientes que Cristo acompaña más cercanamente y tengamos el valor de buscar la restitución de nuestros hermanos (o incluso de nosotros mismos), no como un acto ideológico, ni como un acto político, sino como un reconocimiento a la dignidad que todos los seres humanos tenemos como hijos de Dios.

Tengamos el valor de rescatar a esas cenizas descartadas, para volverlas a poner en el centro, junto a Jesucristo, y ser así, también, cooperadores de la misericordia de Dios.

¡Ánimo firme! ¡Qué viva la Cruz (descartada y restituida)!



**REFLEXIONES DE UN  
MILLENNIAL CATÓLICO**

# **Cenizas descartadas**

**EUGENIO VALLE RUIZ**



# Cuidar la salud mental no puede esperar

MAURO RAZO

**T**e has sentido perdido, cansado o incluso al borde del colapso, pero no has sabido a dónde acudir. Tal vez, buscaste ayuda, pero te encontraste con largas listas de espera, costos inalcanzables o una falta de información que te dejó aún más frustrado. La salud mental es tan importante como la física, pero en muchas ocasiones parece que no recibe la misma atención. En un mundo donde los retos emocionales son cada vez más frecuentes, la limitada disponibilidad de recursos accesibles para atenderlos a tiempo puede sentirse como un muro que te separa del bienestar que mereces.

La realidad es que muchas personas de tu generación enfrentan problemas emocionales como ansiedad, depresión o estrés crónico, pero el sistema de apoyo no siempre está preparado para responder a tiempo. Los servicios psicológicos o psiquiátricos pueden ser costosos o poco accesibles y, en algunos lugares, simplemente no existen. Incluso, cuando logras encontrar ayuda, la espera puede prolongarse tanto que los síntomas empeoran. Es como si se esperara que resistas por tu cuenta, aunque eso sea lo que precisamente te está agotando.

Cuando no se atienden a tiempo, los problemas de salud mental afectan no solo

tus emociones, sino también tu cuerpo, tus relaciones y tu capacidad para vivir plenamente.

Aunque el panorama puede parecer desalentador, no estás solo en este camino. Hay pequeñas acciones que puedes tomar para empezar a cuidarte mientras encuentras los recursos que necesitas.

Busca redes de apoyo en tu comunidad, habla con personas de confianza sobre lo que sientes o explora herramientas gratuitas en línea, como meditaciones guiadas o aplicaciones para manejar el estrés. No es una solución completa, pero es un paso que puede marcar la diferencia. También es importante que sigas insistiendo, porque tu salud mental merece atención y tú mereces sentirte bien.

Recuerda que pedir ayuda no te hace débil, te hace humano. No te rindas ante las barreras; lucha por el cuidado que mereces y anima a otros a hacer lo mismo. La salud mental no es un lujo, es una necesidad y tú tienes el derecho de priorizarla. Después de todo, cuidarte es el primer paso para construir la vida plena y feliz que tanto anhelas. ¿Por dónde quieres empezar hoy?

**P**asamos gran parte de nuestra vida acompañando, apoyando y comprendiendo a los demás, pero, pocas veces, nos detenemos a preguntarnos: ¿así como trato a otros, me trato a mí? Aprender a ser tu mejor aliado es una de las habilidades más importantes — y menos enseñadas — para vivir con equilibrio y bienestar emocional.

Ser tu mejor aliado no significa ser indulgente ni conformista. Significa dejar de hablarte con dureza y empezar a tratarte con respeto, honestidad y compasión. Es reconocer tus errores, sin castigarte, aprender de ellos y seguir adelante, sin cargar culpas innecesarias. Nadie crece a base de reproches constantes, ni mejora cuando se siente permanentemente juzgado.

Muchas veces, somos nuestros jueces más severos. Nos exigimos más de lo razonable, minimizamos nuestros logros y magnificamos nuestras fallas. Ser tu aliado implica cambiar esa narrativa interna: reconocer lo que haces bien, validar tu esfuerzo y aceptar que estás

en proceso, no en una meta final. Ese cambio interno fortalece la confianza personal y la seguridad emocional.

También, significa escucharte, atender tus emociones, respetar tus límites y darte permiso de descansar cuando lo necesitas. No todo es productividad, ni resultados; también cuenta cómo te sientes en el camino. Cuando te acompañas con empatía, tomas mejores decisiones, reduces el desgaste emocional y construyes una relación más sana contigo mismo, más consciente y equilibrada.

Ser tu mejor aliado es elegirte sin egoísmo, cuidarte sin culpa y hablarte con la misma amabilidad que ofrecerías a alguien que amas. Es caminar contigo, en los días buenos, y sostenerte, en los difíciles. Porque, cuando tú estás de tu lado, la vida se vuelve más ligera, más clara y auténtica, incluso en medio de los retos diarios, recordándote que mereces comprensión, paciencia y respeto, siempre.

## **UN ESPACIO PARA CRECER**

# **Ser tu aliado: el cambio que nadie te enseñó**

---

**RODRIGO VÁZQUEZ GUTIÉRREZ**





**E**l mes de febrero lo orientamos al amor, a la ternura y a la apertura al otro; un amor que debilita y distrae, pues es un amor que busca la respuesta del otro en la construcción de un espacio propio y particular para dos, teniendo como visión una relación que excluye a los que no se pertenecen, debilita y los hace depender el uno del otro.

Más la autenticidad del amor, el que desea Dios para nosotros, el que quiere que nos manifestemos, constituye un espacio en donde todos tienen un lugar y se puede ensanchar sin límites; donde se comunica el ser de una manera que no domina, sino que se integra, se funde en un todo, surge de la verdad y de la cercanía, no compromete ni obliga, solo forma parte de la realidad que se es.

El amor autentico es descubrirse en la realidad del otro y atenderlo como se atiende a uno mismo, así en ese entendimiento, se va asociando a otros a que se sumen a una relación verdadera, brindando seguridad y apertura, atendiendo las carencias, y ofreciendo el gozo de nuestra compañía y cercanía.

Existe un amor que lleva a la formación de lo que complementa al ser, esa relación de amor que se unifica y construye una sola entidad, es el amor de pareja, en donde la identidad del uno en el otro va siendo tan complementaria que se llega a ser una sola persona en dos seres diferentes.

Este amor se manifiesta generoso en la atención a los demás, en tanto se robustece dando seguridad y creando espacios de atención, aceptación y comunicación en donde siempre hay un lugar para el que llega, porque la fuerza que los une es la verdad que se comparten, así el amor indiviso se da en la exclusividad del ser, pero se expresa en la generosidad de la apertura a la vida y al servicio.

# El amor que sostiene todo

JOSÉ IGNACIO ABARCA FRANCO



Se dice que San Valentín fue un sacerdote católico, que estaba en favor del amor, de los enamorados y del matrimonio, a pesar de que, en esa época, se pensaba que los hombres solteros serían mejores guerreros que los casados, de modo que se prohibían los matrimonios.

Una forma romántica para celebrar el día de los enamorados puede ser un día de campo, de modo que puedan platicar ampliamente sin interrupciones, para conocerse mejor.

Un menú saludable para esta celebración puede incluir alimentos ricos, pero que sean fácilmente transportables y que no requieran ser calentados:

- Ensalada fría de coditos con atún, mayonesa, chile al gusto y verdura picada (preparar la noche anterior y guardar en el refrigerador, de modo que vaya bien fría y, al momento de consumirla, tenga buena temperatura).
- Verduras (barritas de jícama, zanahoria, pepino, llevar limón, sal y chile piquín aparte, de modo que se les pueda poner a las barritas antes de que vayan a ser consumidas).
- Frutas (uvas, mandarinas, plátanos, manzanas), son fáciles de transportar y no requieren mayor preparación, solamente que estén limpias.

- Agua de limón con chía o de Jamaica, endulzada artificialmente o con una pequeña cantidad de azúcar mascabado.
- Barritas de avena con pasitas y chocolate (se pueden preparar en casa y llevarlas como postre).

Se recomienda llevar un bonito mantel grande, para colocarlo sobre el césped, un par de cojines para hacer más confortable el tiempo que pasarán sentados, flores frescas, una canasta grande, donde se llevarán, además de los alimentos y las bebidas, los utensilios necesarios como vasos, platos, cubiertos y servilletas. También, llevar un galón de agua, bolsitas para los residuos y desechos y un paquete de toallitas húmedas.

Planear con anticipación temas de conversación que sean de interés para los enamorados y llevar algún abrigo o suéter, por si baja la temperatura más tarde.

Buen provecho y muchas felicidades para todos los enamorados y amigos.



## **SALUD Y BIENESTAR**

# **Menú para un día de campo en el Día de San Valentín**

MNA. GLADYS MARÍA BILBAO Y MORCELLE





FORMANDO FAMILIAS

# Entender para acompañar

MARYCARMEN CREUHERAS VALLCORBA

A veces, como padres, recibimos comentarios desde el kínder que nos duelen más de lo que admitimos: **“hoy estuvo muy peleonero”, “contestó feo”, “no quiso seguir las reglas”**. Escuchar eso de un hijo pequeño remueve culpas, dudas y temores. Pero antes de castigarnos, vale la pena mirar más profundo: el comportamiento es un lenguaje, y nuestros hijos nos hablan incluso cuando no encuentran las palabras correctas.

Detrás de la conducta **“grosera”** suele haber algo más sencillo y humano: cansancio, frustración, necesidad de atención, inseguridad o dificultad para regular las emociones. Los niños aún no tienen las herramientas para expresar lo que sienten, y es en esos momentos cuando su cuerpo y su voz se desenfocan. Ser **“peleonero”** no es rebeldía por gusto; es energía acumulada o una forma desesperada de pedir conexión.

En vez de quedarnos solo con la conducta, es valioso preguntarnos: ¿qué está necesitando mi hijo?, ¿qué situación lo desborda?, ¿cómo puedo ser yo un lugar seguro para que aprenda a calmarse? Cuando un niño se siente comprendido, su comportamiento cambia mucho más rápido que cuando solo recibe regaños.

El trabajo empieza en casa, pero no desde la culpa, sino desde la presencia. Nombrar lo que sienten **“parece que hoy estabas muy frustrado”**, ofrecer rutinas claras, dar oportunidades para moverse y

liberar energía, y modelar cómo se habla con respeto son semillas que, repetidas con paciencia, transforman su manera de relacionarse.

También es importante trabajar en equipo con el kínder. No para repartir culpas, sino para construir un puente de apoyo. Cuando el hogar y la escuela hablan el mismo lenguaje emocional, el niño se siente sostenido desde ambos lados.

Recordemos que la infancia es un territorio en construcción. Lo que hoy se ve como **“grosería”** puede convertirse mañana en fortaleza si lo acompañamos con empatía. Los niños no nacen sabiendo regularse: lo aprenden de los adultos que los miran con amor incluso en sus días más difíciles.

Y ese acompañamiento, constante y paciente, es el verdadero camino hacia un comportamiento más sano y una convivencia más armoniosa.

Todos, en algún momento, tendremos que atravesar conflictos, problemas y enfrentamientos. Algunos de ellos no serán de gran repercusión en nuestras vidas; sin embargo, hay otros donde, para salir de ellos, necesitamos recurrir a la esperanza de un milagro. Algo así le sucedió a la Alemania de la posguerra.

Ciudades hechas polvo, millones de muertes, industria detenida, división entre Oriente y Occidente, es lo que tuvo que atravesar este país, luego del derrocamiento del Führer. Una serie de factores económicos, políticos, sociales, culturales y externos fueron clave para su paulatino levantamiento, pero, sin duda, fue un partido de fútbol lo que fungió como el máximo símbolo de orgullo y reestructuración de su patria.

Corría el año de 1954, la quinta edición del Mundial se celebraba en Suiza. En el Wankdorfstadion, de Berna, se llevó a cabo la final entre Alemania Federal y Hungría, selección considerada como la mejor de aquella época. Previamente, en fases de

grupos, los húngaros habían goleado a **“die Mannschaft”** por 8-3, un hecho sin precedentes para su historia dentro de los Mundiales.

Ante el mal augurio por el resultado previo, la selección estaba decidida a hacer historia. El partido empezó con infortunio para ellos. Puskás anotó al 6' y Czibor al 8'. De inmediato, la maquinaria alemana dio pruebas de su calidad y empató el resultado gracias a Morlock y Rahn, al 10' y al 18', respectivamente.

Ante lo cerrado del encuentro, llegó Rahn y anotó al 84'; 3-2 final. Remontada agónica. El primer título mundial del país teutón se consumó. A este episodio se le conoce como **“El Milagro de Berna”**, pues sirvió de motivante psicológico para la sociedad alemana, ante su objetivo de reestructuración nacional.

Ante la adversidad, por muy sofocante que pudiera llegar a ser, nunca pierdas la esperanza de que un milagro pueda ocurrir.

Cervera, F. (2024, 11 de julio). El milagro de Berna: la victoria deportiva que dio esperanza a un país devastado. National Geographic. Recuperado de <https://n9.cl/nfxib4>



## El Milagro de Berna

### Ante la adversidad, no perdamos la esperanza

RICARDO ESCARTÍN MONDRAGÓN





# Ecología Mística: Amor práctico

SANTIAGO ARANDA

Vivimos en un mundo que ha decidido concentrar casi toda su atención en lo tangible, en lo medible, en lo útil. Un mundo que confía en indicadores, métricas, resultados inmediatos y eficiencias comprobables. No es que todo ello carezca de valor, pero, cuando se convierte en el único criterio para orientarnos, algo esencial queda fuera. En ese énfasis exclusivo por lo práctico se abre un vacío silencioso: el de aquello que no se puede pesar, pero que sostiene la vida; el de lo que no se cuantifica, pero da sentido. No es casual que Albert Einstein lo haya expresado con tanta claridad: **“no todo lo que puede ser contado cuenta, y no todo lo que cuenta puede ser contado”**.

En los últimos años, sin embargo, he percibido un cambio sutil. Lo he visto, sobre todo, en las generaciones más jóvenes. Empiezan a preocuparse más por lo que sienten, por las experiencias que viven, por el significado de lo que hacen. Buscan vínculos auténticos, bienestar interior, coherencia entre lo que piensan, sienten y viven. No han dejado de interesarse por lo medible — porque es necesario para muchos aspectos de la vida — pero ya no lo consideran suficiente. Intuyen que hay algo más. Y, sin embargo, el mundo sigue diciéndoles que se concentren en lo que genera dinero, fama o prestigio; que no pierdan tiempo en preguntas **“inútiles”**; que, primero, resuelvan lo funcional y, luego, si queda espacio, se ocupen del alma. Tal vez esta desconfianza hacia lo espiritual sea una reacción histórica a los excesos de épocas en

las que se pretendió salvar almas sin importar el cuerpo humano.

Aquí, conviene recordar a Teilhard de Chardin, cuando afirma que no somos seres humanos teniendo una experiencia espiritual, sino seres espirituales teniendo una experiencia humana. Somos carne, hueso y espíritu; una unidad indivisible. En este contexto, resuena con fuerza su intuición profética: **“El día en que el hombre domine el amor habrá descubierto, por segunda vez, el fuego”**. No se trata de un amor sentimental, sino de una fuerza capaz de mover la voluntad, de orientar la historia, de encender nuevamente la vida desde dentro — me parece que quienes más pueden comprender esto son los que han experimentado el amor de madre.

A esta visión, se suma la clave sencilla y radical de Pedro Arrupe: **“Nada es más práctico que encontrar a Dios”**. En un mundo obsesionado con la utilidad, Arrupe invierte la lógica. Encontrar a Dios se convierte en la brújula que ordena deseos, decisiones y caminos. Esta es la sabiduría profunda de la espiritualidad de San Ignacio de Loyola: aprender a discernir, a escuchar los movimientos del espíritu y a elegir aquello que conduce al bien mayor y a una vida más plena.

Tal vez, el verdadero acto práctico de nuestro tiempo sea atrevernos a volver a lo intangible: al amor, al sentido, al Espíritu que sopla donde quiere y nos conduce, silenciosamente, por los caminos del bien y de la vida en abundancia.

**E**star hoy acompañada por un equipo de personas con una gran pasión por el servicio y la entrega es un gran honor, un privilegio y también la respuesta a muchas preguntas que me hacía cuando decidí inscribirme y participar en este retiro.

Soy Mariana, llegué a **Comenzar de Nuevo**, rota, con un hueco en el corazón y muy asustada. Mi separación me había cambiado la vida, me sentía perdida.

La vida me sorprendió, pero Dios me presentó varios caminos; uno de ellos fue el grupo Comenzar de Nuevo, en donde me encontré con personas que, como yo, habían pasado por la pérdida de algún ser querido, una separación, viudez o un divorcio, y me tendían la mano para que yo fuera encontrando mi propio camino.

Todo empezó con un retiro, un fin de semana, que me dio la oportunidad de estar conmigo y poder enfocarme en mí; porque como mamá, mis hijos me necesitaban estoica, fuerte y presente, no había tiempo de voltearme a ver.

Fue ahí donde ante las dudas, de ¿sí voy a poder con todo?, ¿alguna vez volveré a sentirme feliz?, encontré a personas que con las vendas que le sobraron de su propia tragedia las fueron colocando sobre mis heridas. Me demostraron que sí, que hay muchas y nuevas maneras de reacomodar la realidad, que es posible volver a construir una nueva vida, que la familia también se escoge y no necesariamente comparte el apellido, pero sí las historias; que el dolor, la tristeza y el miedo no desaparecen, sino que se aprende a reacomodarlas en un lugar donde no se conviertan en creencias limitantes.

Y varios años después, aquí sigo, sanando y creciendo como persona, disfrutando lo que sí tengo, feliz, construyendo mi nuevo yo, comenzando de nuevo.

**Próximo retiro: 20, 21 y 22 de marzo.**

**Informes e inscripciones:**

 **56 1992 1876**

**COMENZAR DE NUEVO**

# **Renacer a la esperanza**

**MARIANA ACOSTA**





# CONTIGO EN EL DISEÑO DE TU ESPACIO

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



**HELVEX**

LA LLAVE DE MÉXICO

síguenos



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





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

**Todo Incluido**

4 días, 3 noches

*¡Es un placer!*

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

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

**Cd. de México (55) 4160 9006**

**Fax (55) 4160 9139**

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

**www.pacifica.com.mx**

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



**¡Un lugar cerca del cielo!**

Reservaciones:

(755) 555 2525 / (755) 555 2510

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