

LA PAZ NO SE
CONSTRUYE CON
AMENAZAS NI ARMAS

SER
AUTÉNTICOS

PAN PARTIDO,
REPARTIDO Y
COMPARTIDO

ESCUCHAR
Y AYUNAR:
CAMINO DE
CONVERSIÓN



**VEN Y
SÍGUEME**

Parroquia de la
Santa Cruz
del Pedregal

NÚMERO 238
**ABRIL
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!



¿Quieres leer los artículos de la revista pero en el celular te cuesta trabajo?



Entra directo a la página web a revisar todos los números:

revistavenysigueme.com.mx



VEN Y SÍGUEME

Escucha nuestros PODCASTS



Sigue nuestras redes



@RevistaVenysiguemePedregal



Ven y Sígueme



@revistavenysigueme



Revista Ven y Sígueme

www.revistavenysigueme.com.mx

DA CLIC AQUÍ PARA

REALIZAR DONATIVO



2

Editorial

P. Giancarlo Tomao Gordón, M.Sp.S.

3

Ing. Vicente Bortoni González de Cosío

P. Alfredo Ancona Cámara, M.Sp.S.

4

Vaticano

La paz no se construye con amenazas ni con armas

Recopilación: Guadalupe Moreno

5

Por los caminos del evangelio

La noche más clara que el día

P. Sergio García, M.Sp.S. †

6

Las causas de la Beatificación y Canonización de la Familia de la Cruz

H. Alfonso Pérez Larios, M.Sp.S.

P. Alfredo J. Ancona Cámara, M.Sp.S.

7

Respuestas de amor a Dios

El corazón de Jesús es un llamado al amor

Ana Victoria Padilla Newton

8

Es momento de ser joven

Arquitectura del poder

María Milo

9

Santa Cruz del Pedregal

Horarios, Servicios, Actividades y Calendarios

11

Semillas de Esperanza

Jesucristo te anda buscando

P. Fernando Torre, M.Sp.S. †

12

Una promesa

Alejandra Barrera Segura

13

Ser auténticos

Rebeca Reynaud

14

Encuentro personal con Dios

Escuchar y Ayunar: Camino de Conversión

Dra. Sonia Villaseñor Manrique

15

Mirar hacia lo alto

Cuaresma, un camino fecundo de esperanza

Georgina Arámburu Mejía

16

Vamos a Jugar

Semana Santa

Nayelli Díaz

17

"Le llegó a Isabel la hora de dar a luz" Lc.57-66

M. Verónica Pedroza Chombo, Messt

18

Psicología y vida

Cuidar la salud mental, una necesidad que no puede esperar

Mauro Razo

19

Un espacio para crecer

Semana Santa: el momento perfecto para ajustar tu vida

Rodrigo Vázquez Gutiérrez

20

Ecología Mística: Jueves Santo, adoración

Santiago Aranda Ávalos

21

Salud y Bienestar

Recomendaciones para manejar el estrés

Mna. Gladys María Bilbao y Morcelle

22

Formando Familias

¿Por qué mi hijo no quiere ir a misa?

Marycarmen Creuheras Vallcorba

23

Aceptemos la resurrección en nosotros

José Ignacio Abarca Franco

24

Reflexiones de un millennial católico

Pan partido, repartido y compartido

Eugenio Valle Ruiz

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 Ávalos

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

Abril engarza su inicio con las celebraciones que dieron comienzo a la Semana Santa. Habiendo aclamado con palmas el último domingo de marzo la entrada de Jesús en Jerusalén, abril arranca con el Jueves Santo. Puede ser esta coincidencia una invitación a no vivir el paso de Cuaresma a Semana Santa con ruptura, y más bien acoger la continuidad de la acción de Dios en nosotros como proceso de santificación.

Nuestros hermanos judíos tendrán, como nosotros, en esa misma Semana su Cena Pascual (del 1 al 9 de abril). Conmemoramos, ellos y nosotros, la liberación que Dios nos procurara: ellos por medio de Moisés sacando a Israel de Egipto y, nosotros, por Jesús celebraremos la liberación de una humanidad esclavizada por el pecado a través de la ofrenda del Hijo de Dios como cordero pascual.

Dos clamores contra la esclavitud: el primero asumido en términos sociopolíticos, el cristiano como liberación integral del pecado y la muerte. (Cfr. Ex 3, 7; Mt 21,9)

Dos perspectivas distintas para el obrar de un mismo Dios. En los artículos que tú, querido lector, encontrarás en este ejemplar de abril, se plantean ambas consideraciones, dando un especial énfasis al espíritu y al corazón nuevo (Ez 36, 26-27). Toda la vida de Jesús fue un camino hacia la humanidad nueva por su Pascua y Resurrección.

Rodrigo Vázquez nos sugiere: **“Tal vez, estos días sean el mejor momento para hacer una pausa, mirar hacia dentro y volver a empezar con mayor conciencia...”**

Quizás hacerlo planteándonos **“entrar en uno mismo, en una dimensión interior profunda. ¿A dónde te diriges? Para ser auténticos, uno tiene que encontrarse con Dios.”** Es la recomendación de Rebeca Reynaud

El P. Sergio García Guerrero M.Sp.S., expresaba el cristiano entreverado de la realidad del mundo con nuestro itinerario espiritual de esta forma: **“Es posible luchar por la unidad de la familia, por la justicia y la solidaridad, por la paz y la verdad. Por su Cruz, hemos sido atraídos y, por su resurrección, hemos pasado de la muerte a la vida. Gritamos: Jesús, Salvador de los hombres, ¡sálvalos!”**

Ser nuevas criaturas, Georgina Aramburu nos dice: **“La Cuaresma culmina en la Resurrección. Jesús proclama: “Yo soy la resurrección y la vida” (Jn.11,25). Y San Pablo afirma con fuerza: “El que está en Cristo es una nueva criatura” (2Co.5,17). “Este es el horizonte del esfuerzo cuaresmal: renacer. (...) Que abril no sea tan largo como la Cuaresma, sino tan fecundo como la Pascua que nos espera.”**

Muy feliz Semana Santa herman@s, pero... ¡más feliz Pascua de Resurrección!

† Ing. Vicente Bortoni González de Cosío

P. ALFREDO ANCONA CÁMARA, M.SP.S.



Con sentimientos de tristeza y añoranza, pero iluminados por la fe y la alegría cristiana de saber que Vicente está ya en el mejor lugar donde podemos estar, escribo estas líneas de agradecimiento al Señor por lo que ha significado para mí, para muchos familiares y amigos, la figura del Ing. Vicente Bortoni.

Aunque lo conocía desde hacía algunos años, fue al llegar como párroco a la Parroquia de la Santa Cruz del Pedregal, tras el fallecimiento del P. Eugenio Sánchez Sierra, M.Sp.S., cuando comencé a tratar más de cerca a Don Vicente. Me invitó a participar en un grupo que tenían en el que se reunían todos los martes por la noche para orar en las casas de las parejas del **"Grupo de oración de los martes"**.

Acepté enseguida y me integré a un grupo que, con voluntad y constancia, se reunía para orar. Ahí descubrí el liderazgo espiritual de Vicente, quien con convocaba cada semana, preparaba una reflexión del Evangelio del día y se aseguraba de que nunca faltara ese alimento espiritual. Llegábamos con muchas peticiones por familiares y amigos enfermos, así como por diversas intenciones. Vicente siempre insistía en que no solo **"pidiéramos"**, sino que también aprendiéramos a **"dar gracias"** y **"alabar al Señor"**.

Este grupo vivió el tiempo de la pandemia, pero se mantuvo gracias al uso de **"Zoom"** y a la insistencia de Vicente en que las reuniones continuaran. Él se encargaba de convocar, conectarse y preparar cada encuentro. Siempre agradeceremos y recordaremos estos momentos que Vicente nos ayudó a vivir. Algunos de sus integrantes hoy están limitados por la enfermedad y otros ya acompañan a Vicente en el Reino de los Cielos.

Un recuerdo lleno de gratitud es la iniciativa y el impulso que dio a la Revista *Ven y Sígueme*. Al llegar como párroco a la Santa Cruz, pensábamos **"resucitar"** esta revista que, en la historia de la Congregación de los Misioneros del Espíritu Santo, había sido vocacional, pero que estaba en pausa. Vicente tuvo la idea de que la Parroquia contara con una revista con artículos cortos e interesantes, pues

decía que la gente ya no leía mucho y necesitaba textos que pudieran disfrutarse en una **"sentada breve"**. Así comenzó la nueva etapa de la revista en la Parroquia de la Santa Cruz, manteniendo su espíritu vocacional y compartiendo noticias y actividades parroquiales.

No podemos dejar de mencionar los grandes logros de Vicente como Ingeniero y empresario exitoso, con cargos importantes en diversas organizaciones de México, especialmente en el campo de la Ingeniería Civil y en la Escuela de Ingeniería Civil, donde dejó una huella profunda y un testimonio de fe como cristiano comprometido. Dando especial testimonio a todos sus empleados y colaboradores.

Tampoco podemos olvidar la hermosa familia que formó con su esposa Margarita. Fue un magnífico esposo, padre, abuelo y bisabuelo, siempre dando testimonio de vida cristiana. Procuraba asistir a Misa todos los días y tenía un gran amor al Sagrado Corazón de Jesús, al que promovía especialmente en junio repartiendo folletos y estampas.

Agradecemos al Señor la vida de Vicente, quien seguramente ahora, desde el Cielo, sigue intercediendo por su familia y por tantos amigos que supo acompañar en la vida.

Descanse en Paz, y que desde el Cielo siga intercediendo por nosotros. Amén.

La paz no se construye con amenazas ni con armas

RECOPILACIÓN:
GUADALUPE MORENO



El Papa León XIV expresó su preocupación, ante los acontecimientos en el Medio Oriente, por lo que solicitó actuar con prudencia, a fin de evitar un abismo irreparable, llamando a actuar con cordura y diplomacia, para promover el bien de los pueblos que anhelan una convivencia pacífica.

Soplan vientos de guerra en Irán y en todo Oriente Medio, donde se viven horas de angustia, suscitando una profunda preocupación en el Papa, quien invitó a las partes implicadas a actuar con responsabilidad, para evitar que se llegue a un escenario devastador, abandonando así las armas, la violencia y las amenazas, para dar paso al diálogo y la diplomacia, por el bien futuro de los pueblos involucrados.

El Papa expresó que **“La estabilidad y la paz no se construyen con amenazas mutuas, ni con armas, que siembran destrucción, dolor y muerte, sino solo a través de un diálogo razonable, auténtico y responsable.**

Ante la posibilidad de una tragedia de enormes proporciones, hizo un llamamiento a las partes implicadas para que asuman la responsabilidad moral de detener la violencia, antes de que se convierta en un abismo irreparable. Que la diplomacia recupere su papel y se promueva el bien de los pueblos, que anhelan una convivencia pacífica, basada en la justicia. Sigamos rezando por la paz”.

Diálogo entre Pakistán y Afganistán

Otra preocupación de León XIV es la guerra que se está viviendo en Pakistán y Afganistán, que ha sido escenario de múltiples enfrentamientos en los últimos días.

Al finalizar, pidió retornar al diálogo y nuestras oraciones, para que prevalezca la concordia en todos los conflictos del mundo. Solo la paz, don de Dios, puede sanar las heridas entre los pueblos, expresó.

¡Qué buen camino esta Cuaresma y esta Semana Santa! ¡Hemos llegado, por fin! ¡Aleluya! ¡Gloria a Dios! ¡Ha resucitado, está vivo y es el Señor! ¡Cristo ha resucitado!

Hoy, todo tiene sentido. ¡Cristo vive y, en su resurrección, todos hemos pasado de la muerte a la vida! ¡Hoy, gritamos llenos de gozo que Cristo vive! Es posible luchar por la unidad de la familia, por la justicia y la solidaridad, por la paz y la verdad. Por su Cruz, hemos sido atraídos y, por su resurrección, hemos pasado de la muerte a la vida. Gritamos: Jesús, Salvador de los hombres, ¡sálvalos!

Es la noche santa de la resurrección, la noche más fuerte que la muerte, más llena de amor y de vida. Es la noche en que todos, habiendo muerto con Cristo, resucitamos con Cristo. La noche de la liberación, el paso del Señor. Es la noche que nos sumerge en las aguas del bautismo, para liberarnos del pecado, del egoísmo, de la indiferencia, de la rutina, del abandono y del cansancio, en la que vuelven todos los que se han ido a la Iglesia, para gritar juntos: ¡Jesús es el viviente que hace vivir!

Por la resurrección de Jesucristo **“vivimos en el amor y del amor”**. Su mirada es de amor infinito, vive por siempre, para interceder por nosotros, pedir más favores, más gracias, más amor, más unión, más paz.

Es la noche en la que las familias abren su corazón a la vida nueva y plena, a un compromiso nuevo surgido y renovado, en la apasionada entrega de Jesús resucitado. Nos sentimos transformados en Él, acariciados por las manos de María, que nos va abriendo caminos y espacios de vida nueva, para ser familias nuevas.

Ya no hay lugar para el recelo y el desaliento, para la duda y el rencor, para la indiferencia y el miedo. Esta noche toma lo mejor de nuestra historia y le da proyección de eternidad; todas nuestras “razones”, para no estar aquí, caen por tierra y quedan solas en el sepulcro vacío de Jesús. Esta es la vida que el Señor Jesús Resucitado nos invita a asumir.

Bendita noche en la que los hermanos seremos más hermanos, las familias más integradas, las comunidades más unidas, los proyectos mejor realizados, el servicio será nuestra consigna y la paz nuestro mensaje. Esta es la noche en la que todos somos enviados a Evangelizar, es la noche más clara que el día, es la noche de la resurrección de Jesús y nuestra propia resurrección. Aleluya, amén, aleluya.



POR LOS CAMINOS DEL EVANGELIO

La noche más clara que el día

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.

2. Se quitan los obstáculos del camino.

Cuando nosotros emprendemos una obra, siempre nos fijamos metas. Este es nuestro modo humano de obrar. Dios no procede así, todo lo hace simultáneamente, con lógica divina que desconcierta a nuestra razón. Si la vida espiritual fuera obra humana, habría etapas precisas: la primera sería quitar los obstáculos, para realizar el plan de Dios; después, practicar las virtudes cristianas generales, enseguida, programar las cosas necesarias para realizar determinada vocación específica, etc.; pero, como la vida espiritual es obra divina y el Espíritu Santo es el verdadero Guía del alma y realiza las cosas a su manera personal, al director espiritual solo le toca secundar la acción de Dios, que conoce mediante la oración y el diálogo (oral o escrito) con el dirigido.

Para poder entender la espiritualidad del hermano Alfonso, sin desconocer la divina realidad del modo como Dios obra, presentamos diversas etapas lógicas de su vida interior, que, ciertamente, no corresponden a un orden cronológico.

Después de aclarada su vocación, era necesario quitar los obstáculos que impedían su realización, mediante la lucha contra las faltas, las deficiencias de temperamento y de carácter.

En las cartas que Alfonso dirige al Padre Félix, entre los años 1920 y 1936, continuamente menciona su debilidad e impotencia para el bien, su inconstancia, su falta de generosidad en el cumplimiento de sus propósitos, pero confía poder superar dichos obstáculos con la ayuda de Dios:

«Yo soy el mismo: siempre proponiendo y nunca cumpliendo por falta de esfuerzo, no soy generoso, me falta algo... «Sólo me falta un mes para cumplir un año (de profeso), si viera que me da tristeza, pues ese día me propuse ser ya otro... ¡y no haberlo cumplido!... le pedí a Jesús que, si no había de ser cumplido, que mejor me muriera». «Me siento muy deficiente en mi vida espiritual; que estos Ejercicios Espirituales, que quiero hacer, sean un cambio interior, que mi único solo pensamiento sea Dios. Yo espero alcanzarlo ayudado con sus oraciones». ¡Cuántas veces el hermano Alfonso le manifiesta estos sentimientos al padre Félix!

... CONTINUARÁ

Jesús quiere nuestro corazón. Este deseo divino se manifiesta como una invitación personal a una relación de amor incondicional, tal como lo reveló el propio Jesús a Santa Margarita María de Alacoque, mostrando su corazón como símbolo de su amor no correspondido.

La devoción al Sagrado Corazón se presenta como una respuesta de entrega total a Jesús, invitando a un trato íntimo y confiado con Dios. No solo abarca la oración y la conversión, también promueve la contemplación de los sentimientos y afectos de Jesús, invitando a una vida de compasión, entrega y una profunda meditación sobre el don del Espíritu y la relación personal con el Señor.

Esta, la devoción, no es solo un acto de piedad, sino una profunda inmersión en el misterio del amor divino que se derrama sobre la humanidad. La vivencia de este amor abre de manera espontánea la vida interior del cristiano, para unirse a los pensamientos y deseos de Cristo, construyendo una relación muy profunda con Él.

Esta piedad cristocéntrica y eucarística nos invita a contemplar el Corazón de Cristo como símbolo de su amor misericordioso

y gratuito, y a adorar la Eucaristía, rezando en reparación por las ofensas por Él recibidas y nos ayuda a profundizar, al considerar el Corazón de Jesús como la fuente de los sacramentos y de la Iglesia misma.

Este amor trascendente, que se reveló con particular intensidad a través de las visiones de Santa Margarita María de Alacoque, en el siglo XVII, ha sido ratificado y profundizado por el magisterio de la Iglesia, especialmente en la encíclica Haurietis Aquas, de Pío XII (15 de mayo de 1956), que subraya la validez teológica de esta devoción.

La devoción al Corazón de Jesús se presenta como un camino para comprender y vivir la esencia del cristianismo, enraizada en el amor divino manifestado en Cristo Jesús. Nos permite una integración más completa de la fe en la vida diaria, transformando el corazón del cristiano en un reflejo del amor de Cristo.

La devoción al Corazón de Jesús, por lo tanto, es una invitación a la reflexión sobre el amor encarnado de Dios y un camino hacia una profunda unión mística con Él.



RESPUESTAS DE AMOR A DIOS

El corazón de Jesús es un llamado al amor

ANA VICTORIA PADILLA NEWTON

Hay semanas en las que abrir las noticias se siente como asomarse a un lugar que una preferiría no mirar. Me costó procesar todo lo que estaba leyendo, una mezcla rara, entre incredulidad y cansancio.

Porque, aunque algunos nombres, lugares o casos parezcan lejanos, la estructura que permite todo eso no es nueva. Creo que eso fue lo que más me removi6, darme cuenta de que no estamos hablando de un **“caso extremo”**, sino de una lógica que se repite en distintas escalas, todos los días, sin muchas consecuencias hacia quienes la ejercen.

Durante años, Jeffrey Epstein fue visto como un simple financiero, amigo de ricos y famosos, con contactos en las más altas esferas de la élite mundial. Pero, detrás de esa fachada, operaba un sistema cuidadosamente diseñado para captar, manipular y explotar a más de mil mujeres y niñas durante dos décadas.

En los últimos días, la lista de personas vinculadas a él ha vuelto a crecer. Los nuevos nombres han salido a la luz, luego de que el gobierno de Estados Unidos publicara millones de archivos de su investigación sobre la trama de abusos sexuales.

El caso Epstein solía contarse como una historia de perversión individual. Pero los archivos recién revelados permiten leerla como un caso de arquitectura del poder. No se trata solo de lo que hizo él, sino de cómo pudo moverse, durante años, en círculos de élite, sin que casi nadie hiciera suficientes preguntas.

Las redes de poder operan como círculos de confianza. Y, cuando el acceso se basa en **“yo lo conozco”**, en lugar de procesos, rendición de cuentas y límites claros, el prestigio se convierte en una zona gris, donde hacer preguntas resulta de mal gusto. El silencio se viste de discreción y de supuesta lealtad.

Ahí es donde el techo de cristal excluye a quienes no pertenecen al círculo, mientras protege a quienes son parte de, incluso cuando hay señales que deberían investigarse. Y, eso, para muchas mujeres jóvenes aspirantes, modelos, asistentes, empleadas, significa quedarse calladas.

Casos como este revelan que, cuando el poder se mueve en círculos cerrados, la impunidad no necesita esconderse, porque se disfraza de normalidad. El techo de cristal no solo trata de quién no puede subir, también, trata de quién nunca es cuestionado.



ES MOMENTO DE SER JOVEN

Arquitectura del poder

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.

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:



Abril

2-4 Triduo Pascual

2 Jueves Santo: Misa de Institución de Eucaristía
y lavatorio de pies 7:00 p.m.

Adoración al Santísimo terminando la Misa de
7:00 hasta las 11:00 p.m.

3 Viernes Santo: Vía Crucis 11:00 a.m.

Pasión del Señor 4:00 p.m.

Pésame a la Virgen: 8:00 p.m.

4 Sábado Santo: Vigilia Pascual: 9:00 p.m.

2-4 Semana Santa para niños en la
Casa Santa Cruz

5 **Domingo de Pascua: Misas con horario
dominical a partir de las 11:30 a.m.**

12

2° Domingo de Pascua

Cumpleaños y Onomástico (85) P.
Hermenegildo Pérez Badillo

19

3° Domingo de Pascua

21

Cumpleaños (86) P. Gonzalo Martínez Benítez

22

Retiro Repase (Casa Santa Cruz)

24

Aniv. 33 ord. sacerdotal P. Hermenegildo
Pérez Badillo

24-26

Curso Prematrimonial

25-26

Colecta mensual Vicentinas

26

4° Domingo de Pascua

28

Aniv. 25 ord. sacerdotal P. José María
Velasco Rodríguez



SEMILLAS DE ESPERANZA

Jesucristo te anda buscando

P. FERNANDO TORRE, M.SP.S. †

En nuestro corazón hay un anhelo de encontrar a Dios; por eso nos sentimos atraídos por la verdad, el bien y la belleza; por eso buscamos la felicidad. En todas las culturas hay celebraciones rituales y narraciones religiosas que nos hablan de este anhelo de acercarnos a Dios.

Pero mucho más fuerte que nuestro deseo de encontrar a Dios es el deseo que Él tiene de encontrarse con nosotros. Por eso se nos reveló y quiso que su Palabra quedara escrita en la Biblia; por eso la encarnación: Jesucristo es el signo más grande de la iniciativa que Dios-Trinidad tiene de acercarse a nosotros; por eso la Iglesia y los sacramentos.

Por lo tanto, nuestra actitud fundamental, como creyentes, no será la de buscar a Dios, sino la de dejarnos encontrar por Él. Sin embargo, nos resistimos; intuimos que el encuentro con Jesucristo traerá consecuencias, cambiará nuestra vida. Es más fácil buscar a Dios —un

dios, muchas veces, hecho a nuestra medida—, que dejarnos encontrar por Él. Es más fácil realizar algunas prácticas religiosas y cumplir algunas normas, que seguir a Jesucristo.

A pesar de que nos hayamos escondido de Dios por mucho tiempo, a pesar de nuestras justificaciones y resistencias, Él nos sigue buscando. No es tan fácil escaparnos de Jesucristo; tiene una especial terquedad en buscarnos: el pastor **«va a buscar a la oveja que se le perdió, hasta que la encuentra»** (Lc 15,4). Nos ofrece su amistad, pero jamás nos la impone; siempre respeta nuestra libertad.

Y ¿por qué Jesucristo quiere encontrarse con nosotros? La respuesta es sencilla: porque nos ama y busca nuestro bien. Sin Dios, no podríamos llegar a la plenitud que anhelamos. El encuentro con Dios nos llena de paz, alegría y esperanza. Jesucristo nos anda buscando porque quiere nuestra felicidad.



Una promesa

ALEJANDRA BARRERA SEGURA

Vivimos en un mundo con una vorágine constante, donde la ansiedad y la duda pueden ser agobiantes, pero en medio de todo esto, la frase “todo va a estar bien” es un recordatorio poderoso de que, a pesar de las dificultades, hay esperanza.

Cuando escucho esa frase, me hace sentir que no estoy solo, con la certidumbre de que después de la oscuridad siempre hay luz. Me gusta repetirla en momentos de ansiedad o duda, como un mantra que me calma y me da fuerzas para seguir adelante.

En Semana Santa, nos sumergimos en la pasión de Jesús, recordando su sufrimiento y sacrificio; es un buen momento para reflexionar sobre nuestras propias luchas y desafíos, que a veces parecen abrumadores.

La resurrección de Jesús es ese amanecer, ese momento en que el sol sale después de la tormenta. Es una promesa de que, a pesar del dolor y la dificultad, la victoria y la paz están al alcance.

Es así como esta Semana Santa, y por qué no, durante el resto del año, los invito a encontrar consuelo en la fe, sabiendo que la resurrección de Jesús es una promesa de que la vida, la paz y la victoria están al alcance. Así que, en medio del caos, podemos repetir con confianza: ¡todo va a estar bien!

Es una promesa.

Nuestro mundo valora mucho la autenticidad. Todos nos sentimos llamados a ser auténticos, a pensar con la cabeza, a no sentirnos defraudados de nosotros mismos.

Hay gente que funciona bien, pero, de repente, cambia. ¿Qué le pasó? Ha olvidado crecer para adentro, ha crecido solo para arriba. ¿Qué hay adentro? Hay semillas buenas y malas, si no se arrancan las malas, se vuelve terreno muerto. La primera Evangelización, el primer peldaño, el anuncio de Cristo Salvador, es a lo que hay que volver constantemente.

La autenticidad se orienta hacia la unidad de vida: la coherencia que es un elemento que unifica. Por eso, la formación empieza siempre por la magnanimidad y esta requiere entrar en uno mismo, en una dimensión interior profunda. ¿A dónde te diriges? Para ser auténticos, uno tiene que encontrarse con Dios.

Es precioso el diálogo del Señor con la samaritana, en donde el Señor le dice a esta

mujer: Trae a tu marido. Ella contesta: **“No tengo marido”**. Jesús responde: Es verdad, cinco has tenido y el actual no es tu marido. Esta mujer es el prototipo de la persona que vive en la exterioridad, sin embargo, el Señor la reconduce a su mundo interior y le dilata el corazón, la lleva a la magnanimidad. Y ella se dirige a su pueblo, para contagiar su entusiasmo y su hallazgo.

Hay una imagen tomada de la almendra. Esta semilla tiene una piel verde, aterciopelada, como el mundo de las emociones y sensaciones. Hay que penetrar más. Al quitarle la piel nos topamos con la cáscara: es el mundo racional y de los comportamientos, pero hay que llegar al fruto, a la almendra, es decir, a la intimidad de esa persona.

El acceso de lo más íntimo está abierto solo a cada uno, en donde tengo acceso a la simpatía de una persona, o a su mundo racional; a la dimensión íntima entra cada uno, con la ayuda del Espíritu Santo, el gran proyecto existencial.

Ideas de la conferencia de Luis Romera en México, RUL, 27 II 26.

Ser auténticos

REBECA REYNAUD





ENCUENTRO PERSONAL CON DIOS

“Escuchar y Ayunar: Camino de Conversión”

DRA. SONIA VILLASEÑOR MANRIQUE

Queringo lector: Hoy, te presento una síntesis del mensaje del Papa León XIV, para vivir este tiempo de Cuaresma y Semana Santa. La Cuaresma es un tiempo en el que la Iglesia nos invita a volver a colocar el misterio de Dios en el centro de nuestra vida. Es un llamado a renovar la fe, a purificar el corazón y a caminar junto a Cristo en su pasión, muerte y resurrección. El Papa León XIV nos recuerda que este itinerario espiritual se sostiene en dos pilares: escuchar y ayunar.

Escuchar como Dios escucha. La escucha es el primer signo de apertura al otro. Dios se revela como quien oye el clamor de su pueblo y actúa para liberarlo. En la liturgia, la Palabra nos educa para reconocer las voces que surgen del sufrimiento y la injusticia y nos impulsa a responder con compasión. Escuchar no es pasivo, es dejarse interpelar por la realidad y abrir espacio para la transformación interior.

Ayunar con verdad Evangélica. El ayuno, práctica antigua y esencial, no se reduce a la abstinencia de alimento. Es un ejercicio que ordena los deseos, despierta hambre de justicia y orienta el corazón hacia Dios. Vivido con humildad y fe, se convierte en signo visible de conversión y austeridad cristiana. El Papa nos invita a un ayuno concreto y actual: abstenerse de palabras hirientes, renunciar a juicios precipitados y cultivar la amabilidad en nuestras relaciones cotidianas. Así, el ayuno alcanza también la lengua y abre espacio para palabras de esperanza y paz.

Dimensión comunitaria de la Cuaresma. La conversión no es solo individual. La Escritura muestra cómo el pueblo entero se reunía para escuchar la ley y practicar el ayuno. Familias, parroquias y comunidades están llamadas a recorrer juntas este camino, escuchando la Palabra y el clamor de los pobres y de la tierra. La Cuaresma se convierte en una experiencia compartida, que transforma la calidad del diálogo, las relaciones y la capacidad de responder a la justicia y la reconciliación.

Civilización del amor. El fruto de este camino es la construcción de comunidades que acogen el sufrimiento y generan liberación. Escuchar, ayunar y vivir en comunión nos prepara para edificar la civilización del amor, donde la justicia y la paz se hacen posibles.

A migos lectores, estamos en plena Cuaresma, un período en la Iglesia que, a veces, se nos hace pesado. Incluso, coloquialmente hablando, usamos expresiones como **"tan largo como la Cuaresma"**, para referirnos a algo que parece interminable. Hoy, quiero invitarlos a mirar este tiempo con otros ojos, como una oportunidad de transformación interior.

La Cuaresma no es simplemente un conjunto de normas o sacrificios; es un camino espiritual, que nos prepara para la alegría más grande: la Pascua. En este tiempo, se nos ofrecen prácticas fundamentales: la oración, la caridad, la contemplación de la Cruz y la esperanza de la Resurrección.

Jesús nos recuerda: **"Tu Padre, que ve en lo secreto, te recompensará"** (Mt.6,6). La oración nos devuelve al silencio, donde Dios habla al corazón. El ayuno nos ayuda a desprendernos de aquello que nos domina. La caridad convierte nuestra fe en gestos concretos de amor. **"El que se apiada del pobre presta al Señor"**. Pr.19,17.

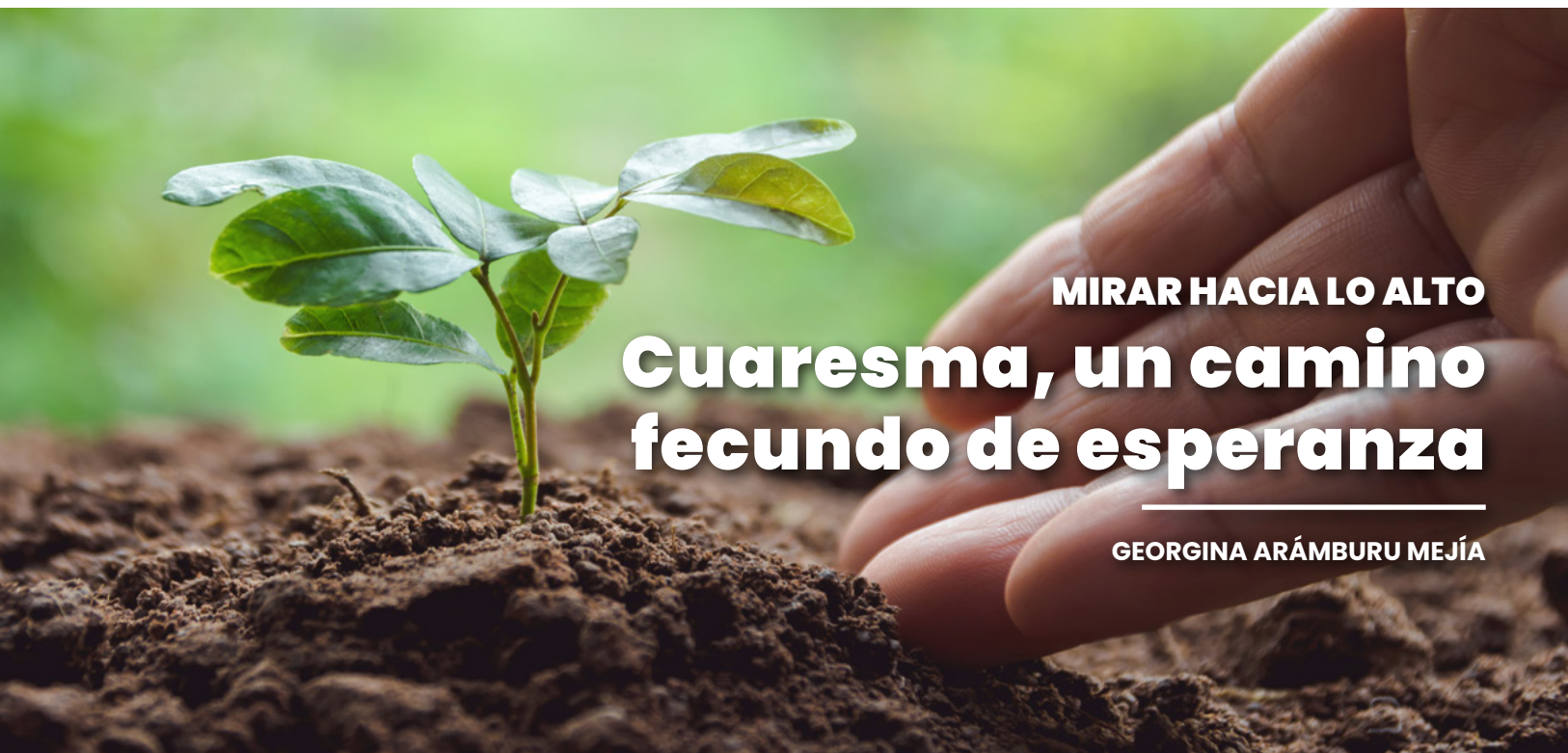
A medida que avanzamos hacia la Semana Santa, la Cruz ocupa el centro de nuestra contemplación. Jesús nos dice: **"El que quiera venir detrás de mí, que tome su cruz cada día y me siga"** (Lc.9,23).

La Cruz no es derrota, es la expresión más alta del amor. El profeta Isaías lo anuncia con palabras que conmueven: **"...y fuimos curados con sus heridas"** (Is.53,5). Contemplar la Pasión nos invita a aceptar nuestras propias cruces con fe. Las dificultades, cuando se unen a Cristo, dejan de ser absurdas y se convierten en camino de redención.

La Cuaresma no termina en el sacrificio, culmina en la Resurrección. Jesús proclama: **"Yo soy la resurrección y la vida"** (Jn.11,25). Y San Pablo afirma con fuerza: **"El que está en Cristo es una nueva criatura"** (2Co.5,17). Este es el horizonte del esfuerzo cuaresmal: renacer. Cada oración, cada acto de caridad y cada sacrificio preparan nuestro corazón para vivir la Pascua, muriendo un poco para ser nuevas criaturas.

La Cuaresma no es simplemente un tiempo largo; es un tiempo profundo. No es una carga, sino una gracia. Si la vivimos con fe, descubriremos que este camino de oración, cruz y esperanza nos conduce a una verdadera transformación interior, a vivir en Dios y tener la esperanza de nuestra propia resurrección.

Que este abril no sea **"tan largo como la Cuaresma"**, sino tan fecundo como la Pascua que nos espera. Amén.



MIRAR HACIA LO ALTO

Cuaresma, un camino fecundo de esperanza

GEORGINA ARÁMBURU MEJÍA



Semana Santa

Durante la Semana Santa recordamos la pasión, muerte y resurrección de Jesucristo.

Encuentra las palabras faltantes en la siguiente sopa de letras:

R E S U C I T O Q H R T W S A C E N A N S
J E R V I E R N E S S A N T O P A S I O N
U S E B E N G H C R U Z S A B A D O N O A
E D I F I C I O J E R U S A L E N D I A N
V L K J D O M I N G O D E P A S C U A L O
E S P A D A S J E S U S P I T A G O R A S
S O P R N V I D G K L J D G F K S C K D F
S A N T O P A D R E J F D F F V A T I C A
A N T O D F H J D F K D I O S E S P U E S
N O C O M E R C A R N E K D F I G U S T O
T O M A S K F I D F G N U D E O S F G I D
O S O V D G J F H J E U S F K F A E F U R

El _____ recordamos la última cena de Jesús en _____.

El _____ recordamos el día que Jesús murió en la _____.

El _____ celebramos que Jesús _____.

Respuestas: Jueves Santo, Viernes Santo, Domingo de Pascua, resucitó.

VAMOS A JUGAR

Por Nayelli Diaz

“Le llegó a Isabel la hora de dar a luz” Lc.57-66

M. VERÓNICA PEDROZA CHOMBO, MESST

Sin duda, traer un bebé al mundo es una de las grandes experiencias que toda mujer anhela y, hoy, a pesar de estar de moda ideologías contra la vida, en el interior de cada joven, la maternidad toca a su puerta. Es parte de la realización existencial, trascender, dar a luz.

Existen, también, otras formas de dar a luz: la maternidad espiritual, la educación, escribir un libro, el descubrimiento o invención de algo, todo aquello que genere vida.

Y, en el transcurso de nuestro caminar, hay momentos marcados para dar vida, de darlo todo en un proyecto, consagrándonos a una misión clara y contundente. Nuestra existencia nos grita, nos impulsa; estamos hechos para crear, nuestro espíritu está inquieto y en lucha contra el ego personal y el individualismo; nacimos para dar, para amar, para ser para otros.

¿Es tu hora? ¿Lo sientes? ¿Sientes, como Isabel, que es la hora de dar a luz la vida? ¿De qué manera? ¿Qué te lo impide? ¿Qué esperas?

No perdamos tiempo. El Papa Francisco nos dice que somos “**El Ahora de Dios**”. Sé el “**Ahora de Dios**”.





PSICOLOGÍA Y VIDA

Cuidar la salud mental, una necesidad que no puede esperar

MAURO RAZO

¿Te 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, no recibe la misma atención. En un mundo donde los retos emocionales son cada vez más frecuentes, la limitada disponibilidad de recursos para atenderlos a tiempo puede sentirse como un muro infranqueable.

La realidad es que muchas personas 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.

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 en línea, como meditaciones guiadas o aplicaciones para manejar el estrés. Esto no es una solución, pero es un paso que puede marcar la diferencia. También, es importante que insistas acudir con un especialista, porque tu salud mental merece atención y 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?

Para muchos, Semana Santa significa descanso, vacaciones o cambio de rutina. Pero, más allá del calendario, puede convertirse en una gran oportunidad para el crecimiento personal. No se trata solo de tradiciones externas, sino de aprovechar estos días como una pausa consciente, para revisar cómo estamos viviendo y si la dirección que llevamos realmente nos acerca a la vida que deseamos.

En medio del ruido cotidiano, pocas veces nos detenemos a reflexionar. Semana Santa puede ser ese espacio para mirar hacia dentro, reconocer lo que pesa y decidir qué queremos transformar. Crecer no siempre implica hacer más; a veces, implica soltar y reajustar prioridades.

Aquí, te comparto cuatro claves sencillas para vivir estos días como un verdadero impulso interior:

1. Haz silencio.

Regálate momentos sin pantallas ni distracciones. El silencio aclara pensamientos y ordena emociones. Cuando bajas el ritmo, empiezas a escucharte mejor.

2. Revisa lo que cargas.

Pregúntate: ¿qué resentimiento, culpa o preocupación sigo arrastrando? Identificarlo es el primer paso para liberarlo.

3. Practica el perdón.

Perdonar no es justificar; es dejar de vivir atado al pasado. Estos días son una buena oportunidad para soltar lo que te roba paz.

4. Renueva una intención.

Elige un hábito, actitud o decisión que quieras fortalecer. No necesitas cambiarlo todo, solo empezar por algo concreto y sostenerlo con constancia.

Semana Santa nos recuerda que, después de los momentos difíciles, siempre puede haber renovación. El crecimiento personal no es automático, es una elección diaria.

Tal vez, estos días sean el mejor momento para hacer una pausa, mirar hacia dentro y volver a empezar con mayor conciencia, serenidad y propósito, con esperanza renovada y decisiones más firmes, claras y valientes en tu vida, cada día, con mayor determinación interior.

UN ESPACIO PARA CRECER

Semana Santa: el momento perfecto para ajustar tu vida

RODRIGO VÁZQUEZ GUTIÉRREZ



Ecología Mística: Jueves Santo, adoración

SANTIAGO ARANDA ÁVALOS

Este año, el primer jueves de abril, volverá a abrirse una de las horas más hondas del calendario cristiano: la adoración nocturna del Jueves Santo. Cada año, espero esa noche con mucha ilusión y emoción. No es un rito más. Es la oportunidad de velar, junto a Jesús, en el huerto, de estar con Aquel que es el universo entero contenido en una hostia.

El origen bíblico es claro. En el Evangelio de Mateo, leemos: **“Quedaos aquí y velad conmigo”** (Mt 26,38). Y, un poco después: **“¿No habéis podido velar una hora conmigo?”** (Mt 26,40). La adoración nace de esta súplica. Jesús ora en Getsemaní y nos invita a unirnos a esa oración, que se eleva hacia la Divinidad. Pero esa oración no queda atrapada en esa fecha específica, hace 2000 años. Al unirse Jesús con la eternidad, su entrega atraviesa los siglos. Cada Jueves Santo, es el mismo misterio actuando en el tiempo. Lo que ocurrió en una noche concreta sucede sacramentalmente en cada altar del mundo. Velar, en 2026, es velar también con quienes lo hicieron hace quinientos años y con quienes lo harán dentro de cien. La eternidad toca la materia y la materia se vuelve umbral.

Teresa de Ávila lo decía, desde su misticismo: **“No está la cosa en pensar mucho, sino en amar mucho”** (Libro de las Fundaciones, 5,2). La adoración nocturna es eso: permanecer en el amor. Cantar, aunque se cante mal. Luchar contra el sueño. Estar a solas en una iglesia llena, compartiendo la angustia y, al mismo tiempo, sintiendo cómo el corazón se ensancha.

También, el otro místico Carmelita del siglo de oro español y uno de mis favoritos, Juan de la Cruz, habló de la noche como lugar de unión transformante: **“En una noche oscura, con ansias, en amores inflamada”** (Noche oscura, estrofa 1). En esa noche concreta del Jueves Santo, la oscuridad no es ausencia, sino intimidad. Es un acto de amor silencioso: acompañar a Jesús mientras ora, sabiendo que, quizá, nos dormiremos... y que siempre se nos concede volver a intentar.

La ecología mística descubre aquí su centro, que es la creación (segunda persona de la divinidad) — pan, vino, cuerpo, — convertida en lugar de encuentro. Dios se derrama y nosotros somos invitados a velar una hora con el Todo en la Eternidad.

Referencias: Biblia de Jerusalén. (2009). La Sagrada Biblia. Desclee de Brouwer. (Mt 26,38–40). Teresa de Jesús. (2000). Libro de las Fundaciones. En E. Allison Peers (Ed.), Obras completas. Biblioteca de Autores Cristianos. (Trabajo original publicado en 1582). Juan de la Cruz. (2002). Noche oscura. En L. Ruiz (Ed.), Obras completas. Biblioteca de Autores Cristianos. (Trabajo original publicado en 1618).

Recomendaciones para manejar el Estrés

MNA. GLADYS MARÍA BILBAO Y MORCELLE



El estrés es la respuesta física y mental natural del cuerpo ante desafíos, presiones o amenazas, ya sean reales o percibidas. Activa mecanismos de **“lucha o huida”** liberando hormonas como la adrenalina y el cortisol, lo que aumenta la frecuencia cardíaca y la energía para afrontar situaciones. El estrés crónico daña la salud.

Las causas más frecuentes son el exceso de trabajo, las relaciones interpersonales problemáticas, problemas financieros, cambios importantes como de trabajo o de casa, matrimonio, nacimiento de un bebé, divorcio, fallecimiento de un ser querido, entre otros. Los síntomas que se presentan con el estrés son: dolor muscular, dolor de cabeza, fatiga, ansiedad, irritabilidad, insomnio, problemas digestivos ya sea estreñimiento o diarrea, falta de concentración entre otros.

La duración del estrés puede ser aguda, solo por un momento como por el tráfico o por la presentación de un examen; o puede ser crónica como tener problemas financieros continuos o de otro tipo por largo tiempo, de no gestionarse debidamente estos pueden causar depresión, ansiedad, enfermedades cardíacas entre otras. Es muy importante buscar un equilibrio en todo (trabajo, relaciones personales, familiares y

sociales saludables, ejercicio, alimentación, hidratación, relajación, entre otras).

Cuando se experimenta estrés, es recomendable evitar ciertos alimentos que pueden agravar los síntomas, entre ellos destacan:

- Alimentos ultra procesados y ricos en azúcares añadidos, como pastelitos industrializados, refrescos de cola y golosinas, ya que pueden provocar picos y caídas bruscas de energía.
- Cafeína y bebidas energéticas, porque pueden aumentar la sensación de nerviosismo y dificultar el sueño.
- Bebidas alcohólicas que, aunque inicialmente pueden parecer relajantes, a largo plazo empeoran la calidad del sueño y pueden aumentar la ansiedad.
- Comidas muy saladas o grasosas, como botanitas fritas o comida rápida, ya que pueden afectar negativamente al sistema cardiovascular y empeorar el bienestar general.

Optar por una dieta equilibrada y rica en frutas, verduras y alimentos integrales puede ayudar a manejar mejor el estrés. La hidratación también es muy importante, consumir al menos 2 litros de agua todos los días.

Muchos padres se preocupan cuando su hijo expresa que no quiere ir a misa. Lo que durante años fue una práctica habitual en la familia empieza a convertirse en motivo de tensión. Antes de pensar que se trata de rebeldía o falta de valores, conviene detenerse y analizar con calma qué puede estar ocurriendo en su interior.

En la mayoría de los casos, especialmente si se trata de un adolescente, la negativa forma parte de un proceso natural de crecimiento. Los jóvenes comienzan a cuestionar las ideas que han recibido desde la infancia. Necesitan explorar, dudar y construir su propia identidad. Esto incluye también las creencias religiosas. No significa necesariamente que rechacen la fe, sino que desean comprenderla, desde una experiencia personal y no solo como una obligación.

Otro factor puede ser la forma en que viven la misa. Algunos jóvenes la perciben como repetitiva o distante de su realidad cotidiana. Si no encuentran un mensaje que conecte con sus inquietudes, emociones o problemas actuales, es normal que pierdan interés. La falta de participación también puede influir en esa sensación de desconexión.

El entorno social cumple un papel importante. Amigos, compañeros de estudio y redes sociales exponen a los jóvenes a múltiples opiniones sobre religión y espiritualidad. A veces, temen ser juzgados o sentirse diferentes. Esta presión puede generar resistencia a prácticas que, antes, aceptaban sin cuestionar.

Ante esta situación, la comunicación abierta resulta fundamental. Escuchar, sin imponer; preguntar, sin juzgar y acompañar, sin presionar puede fortalecer la relación familiar. La fe no suele crecer bajo la obligación, sino desde el ejemplo, el diálogo y la coherencia.

Quizás este momento sea una oportunidad para reflexionar juntos sobre el significado de creer. Más que forzarlo a asistir, puede ser más valioso sembrar confianza y respeto, dejando espacio para que, con el tiempo, encuentre su propio camino espiritual.



FORMANDO FAMILIAS

¿Por qué mi hijo no quiere ir a misa?

MARYCARMEN CREUHERAS VALLCORBA



Aceptemos la resurrección en nosotros

JOSÉ IGNACIO ABARCA FRANCO

En la pascua del Señor debemos descubrirnos, puesto que hemos sido resucitados en Él, tal como nos lo dice San Pablo: **“Ahora bien, si se predica que Cristo ha resucitado de entre los muertos ¿cómo andan diciendo algunos entre vosotros que no hay resurrección de los muertos. Si no hay resurrección de los muertos, tampoco Cristo resucitó. Y, si no resucitó Cristo, vacía es nuestra predicación y vacía también vuestra fe.”** (1Co 15,12-14).

El hecho mismo de la resurrección de Cristo rompe la historia y le da un punto de referencia, donde todo se restableció, pues el hombre era una criatura a la cual el maligno había sometido y tenía una lucha sin cuartel para vencerlo. Mas Jesús, con su tránsito por el mundo, hizo al hombre capaz de recibir y mantener la presencia de Dios en sí mismo, mientras estuviera adherido a sus propuestas y obediente a sus mandatos. No por fuerza ni temor, sino por amor y decisión propia.

Jesús se hizo uno más de los hombres, para que el hombre se identificara y pudiera tenerlo como modelo de sus mismas dimensiones; por ello, al resucitar, le abre las puertas de la eternidad al hombre, que habían sido cerradas por el pecado de Adán y Eva. Ahora, esas puertas han sido abiertas para que el tránsito del hombre sea libre y seguro hasta Dios mismo.

Debemos vivir la Pascua, no solo por la gracia de que Cristo resucitó, que ya para nosotros es una buena noticia, sino que, al resucitar Cristo, también nos unimos a Él en su resurrección, para estar frente al Padre eterno.

Aceptemos aquello que nos dice San Pablo: **“Fuimos, pues, con Él, sepultados por el bautismo en la muerte, a fin de que, al igual que Cristo, fue resucitado de entre los muertos por medio de la gloria del Padre. Así, también, nosotros vivamos una vida nueva. Porque, si hemos hecho una misma cosa con Él por una muerte semejante a la suya, también lo seremos por una resurrección semejante; sabiendo que nuestro hombre viejo fue crucificado con Él, a fin de que fuera destruido este cuerpo de pecado y cesáramos de ser esclavos del pecado.”** (Rom 6,4-6)

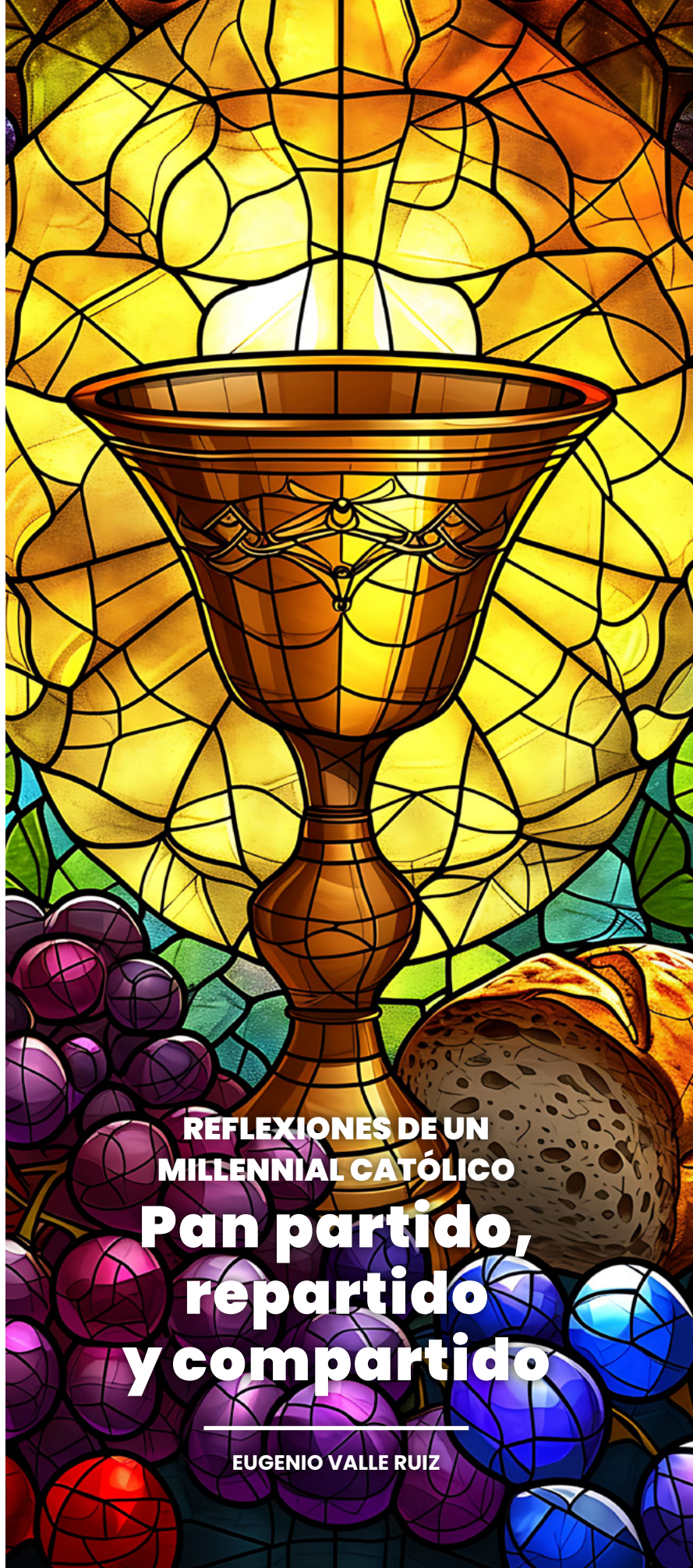
El Jueves Santo, volvemos a vivir (sí, así, no solo conmemorar, sino volver a vivir) la institución de la Eucaristía, el pan por medio del cual Jesús se quedó con nosotros hasta el final de los tiempos. Este pan, que es Cristo mismo, es el misterio más grande de nuestra fe y, al mismo tiempo, el acto de amor más bonito dejado por nuestro Dios para nuestro pueblo.

La Iglesia, desde el inicio de su historia, ha reflexionado lo que implica este Sacramento, por medio del cual el mismo Jesús se da a sí mismo, el cual transforma el pan en cuerpo y el vino en sangre de forma real y transubstancial. El catecismo de la Iglesia católica lo define, en su parágrafo 1324, como el “centro y culmen de toda la vida cristiana”, el cual ordena no solo al resto de los sacramentos, sino también a toda la actividad de la vida eclesial.

En ese sentido, la Eucaristía se vuelve para nosotros un ejemplo claro de entrega. De forma metafórica, pero también ejemplar, el pan Eucarístico se vuelve una invitación a ser pan partido, compartido y repartido. Nos llama a salir de nosotros mismos y a darnos; a unirnos con Cristo de forma Eucarística, no solo mediante la fracción del pan, sino también en la ayuda hacia los hermanos; partirnos y repartirnos en nuestro tiempo y en nuestra caridad.

Que este Jueves Santo sea para nosotros una nueva invitación, para que ese pan nos alimente en nuestra alma y en nuestra unión con el prójimo, a ejemplo del Dios que se hizo carne, quiso morir por nosotros y enseñarnos, con su resurrección, que la muerte nunca más tendría el final.

¡Ánimo Firme! ¡Qué viva la cruz (Eucarística)!



**REFLEXIONES DE UN
MILLENNIAL CATÓLICO**

Pan partido, repartido y compartido

EUGENIO VALLE RUIZ



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