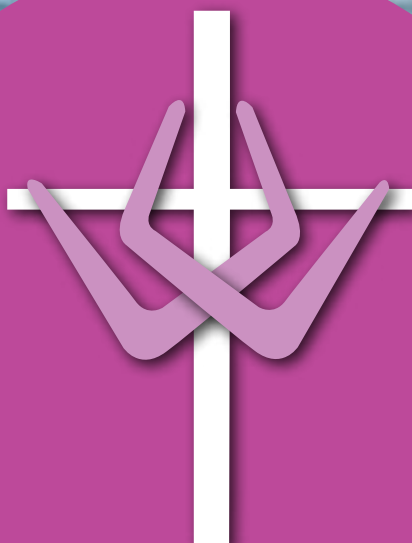


COMPRENDER LA IDENTIDAD
PROPIA EN EL DUELO

EL MUNDIAL DE FÚTBOL,
FIEBRE QUE CONTAGIA
HASTA AL MÁS PESIMISTA

SANTIDAD
PERSONAL
EN EL
SERVICIO

MIREMOS AL CIELO
CON ASOMBRO



**VEN Y
SÍGUEME**

Parroquia de la
Santa Cruz
del Pedregal

NÚMERO 240
**JUNIO
2026**

Ven y Sígueme

¿Te interesa ser **nuestro PATROCINADOR?**

Este espacio está reservado para tí.

COMUNÍCATE CON NOSOTROS
promotoresvoluntarios@gmail.com



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



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”.



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

Te lo ponemos fácil. Entra a nuestra página web y disfruta todos los números de la revista en un formato cómodo, claro y accesible.



Fácil de leer desde cualquier dispositivo



Todos los números disponibles



Navegación rápida y práctica

Entra directo a la página web

revistauenysigueme.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.	16	ECOLOGÍA MÍSTICA Artemis y la oración cósmica Santiago Aránda
3	Vaticano Corpus Christi Recopilación: Guadalupe Moreno	17	Vamos a Jugar Corpus Christi Nayelli Díaz
4	Por los caminos del evangelio Cristo vive en mí P. Sergio García, M.Sp.S. †	18	Animal racional y religioso Eduardo Fecha García
5	Las causas de la Beatificación y Canonización de la Familia de la Cruz H. Alfonso Pérez Larios, M.Sp.S. P. Alfredo J. Ancona Cámara, M.Sp.S.	19	Psicología y vida El trabajo en equipo y el desarrollo personal Mauro Razo
6	Respuestas de amor a Dios Comprender la identidad propia en el duelo Ana Victoria Padilla Newton	20	Un espacio para crecer Cuando la vida no sale como planeaste Rodrigo Vázquez Gutiérrez
7	De carne y hueso ... pero en camino Marisa del Collado	21	¿Por qué ser cristianos hoy? Bernardo Sada Monroy, M.Sp.S.
8	Santa Cruz del Pedregal Horarios, Servicios, Actividades y Calendarios	22	El Mundial de futbol, fiebre que contagia hasta al más pesimista Ricardo Escartín Mondragón
10	Semillas de Esperanza Me caes muy bien P. Fernando Torre, M.Sp.S. †	23	Formando Familias Dormir solos: un paso natural para crecer Marycarmen Creuheras Vallcorba
11	Puttering, el freno que necesitamos Alejandra Barrera Segura	24	Santidad personal en el servicio José Ignacio Abarca Franco
12	Celebración de la fiesta de la Santa Cruz Carlota Figueroa Zevada	25	Reflexiones de un millennial católico El horror de la religión condicionada Eugenio Valle Ruiz
13	Para dormir bien Rebeca Reynaud	26	Dar el 100 M. Verónica Pedroza Chombo, MESST
14	Encuentro personal con Dios ¿Cómo actúa Dios en el mundo? Dra. Sonia Villaseñor Manrique	27	Salud y nutrición Sobre la acidez estomacal Gladys María Bilbao y Morcelle
15	Mirar hacia lo alto El pecado nos aleja de lo que realmente queremos Georgina Arámburu Mejía	28	REPASE Retiro para personal de servicio María Luisa Desentis

CONTENIDO INTERACTIVO

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

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.
- Marisa del Collado
- Mna. Gladys María Bilbao y Morcelle
- Alejandra Barrera Segura
- Marycarmen Creuheras Vallcorba
- Eduardo Fecha García
- Nayelli Díaz
- María Luisa Desentis
- Ricardo Escartín Mondragón
- P. Sergio García, M.Sp.S. †
- María Dolores Lepe Cervantes
- Guadalupe Moreno
- Ana Victoria Padilla Newton
- Mauro Razo
- Tere Rojas Juárez
- Rebeca Reynaud
- Patricia Romero Valdés
- P. Bernardo Sada, M.Sp.S.
- P. Fernando Torre, M.Sp.S. †
- Eugenio Valle Ruiz
- Rodrigo Vázquez Gutiérrez
- Dra. Sonia Villaseñor Manrique

DIRECTORA Y EDITORA
Carlota Figueroa Zevada

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

DISEÑO EDITORIAL
María José Álvarez Hernández

CORRECTORA DE ESTILO
María Antonieta Ochoa Gurza



EDITORIAL

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

En este mes de junio quisiera compartir con ustedes, a manera de editorial, la Secuencia de Pentecostés para este tiempo que estamos viviendo:

Ven Espíritu Santo
Ven, Espíritu divino,
manda tu luz desde el cielo.
Padre amoroso del pobre,
don, en tus dones espléndido;
luz que penetra las almas;
fuente del mayor consuelo.

Ven, dulce huésped del alma,
descanso de nuestro esfuerzo,
tregua en el duro trabajo,
brisa en las horas de fuego,
gozo que enjuga las lagrimas
y reconforta en los duelos.

Entra hasta el fondo del alma,
divina luz, y enriquecemos.
Mira el vacío del hombre
si tú le faltas por dentro;
mira el poder del pecado
cuando no envías tu aliento.

Riega la tierra en sequía,
sana el corazón enfermo,
lava las manchas,
infunde calor de vida en el hielo,
doma el espíritu indómito,
guía al que tuerce el sendero.

Reparte tus siete dones
según la fe de tus siervos.
Por tu bondad y tu gracia
dale al esfuerzo su mérito;
salva al que busca salvarse
y danos tu gozo eterno. Amén.

Sea el Espíritu Santo en verdad quien
ilumine y guíe nuestros pasos.



VATICANO

Corpus Christi

RECOPILACIÓN:
GUADALUPE MORENO

El Papa León XIV nos comparte que, este mes de junio, en muchos países, se celebra la Solemnidad del Cuerpo y la Sangre de Cristo, el Corpus Domini.

El Evangelio (cf. Lc 9,11-17) nos narra el milagro de los panes y los peces (cf. Lc 9,11-17). Para poder dar de comer a miles de personas que acudieron a escucharlo y a pedirle curación, Jesús pide a los apóstoles que le presenten los poco panes y peces que tienen, los bendice y les ordena que los distribuyan entre todos. El resultado es sorprendente, no solo cada uno recibe comida suficiente, sino que sobra en abundancia (cf. Lc 9,17). Esto es un **“signo”** y nos recuerda que los dones de Dios, incluso los más pequeños, crecen cuanto más se comparten.

A través de este pasaje, podemos reflexionar sobre una realidad aún más profunda. En el compartir humano hay uno más grande que lo precede: el de Dios hacia nosotros. Él nos dio la vida; pidió a una mujer, María, que fuera su Madre, para asumir un cuerpo frágil, limitado, mortal, como el nuestro, poniéndose en sus manos como un niño, para salvarnos. Así compartió hasta sus últimas consecuencias nuestra pobreza para redimirnos, lo poco que podíamos ofrecerle (cf. Nicolás Cabásilas, La vida en Cristo, IV, 3).

Cuando hacemos un regalo, nos sentimos gozosos de ver que es apreciado; lo contentos que nos sentimos cuando comprobamos que, a pesar de su sencillez, ese regalo nos une aún más a quienes amamos. En la Eucaristía, sucede esto precisamente entre nosotros y Dios, pues es Él quien acoge, santifica y bendice el pan y el vino que ponemos en el altar, junto con la ofrenda de nuestra vida, transformándolos en el Cuerpo y la Sangre de Cristo, sacrificio de amor para la salvación del mundo, expresa León XIV.

Nos comenta que Dios se une a nosotros acogiendo con alegría lo que le presentamos y nos invita a unirnos a Él, recibiendo y compartiendo con igual alegría su don de amor. De este modo —dice san Agustín—, como el **“conjunto de muchos granos se ha transformado en un solo pan, así, en la concordia de la caridad, se forma un solo cuerpo de Cristo”** (cf. Sermón 229/A, 2).

Al finalizar, el Papa nos invitó a orar y pedir la bendición del Señor sobre nuestros hogares, nuestras familias y toda la humanidad. Que esta celebración sea un signo luminoso de nuestro compromiso de ser cada día portadores de comunión y paz los unos para los otros, en el compartir y en la caridad.

Las palabras del Evangelio están ahí desde hace mucho, nos hemos encontrado con ellas, hemos procurado hacerlas luz en el camino de la vida, hemos dado respuestas, nos hemos sentido felices de tenerlas ahí, de recurrir a ellas como manantial de vida nueva, como el pan que dejamos en la alacena y que nos alimenta cada día.

Pero, un día, de repente, nos damos cuenta de que no son palabras de fuera, sino palabras que constituyen la esencia misma de la vida; que son palabras sin las cuales ya no podemos vivir; que salen de dentro, que dicen lo mejor de nosotros mismos.

Cuando respondemos a la pregunta de Jesús: **“Y ustedes, ¿quién dicen que soy yo?”**, todo lo que digamos es poco: para mí, Jesús es un amigo, es mi Dios, el Salvador, es un gran hombre... De repente, suelta Jesús su propuesta: **“Si alguno quiere acompañarme, que tome su cruz de cada día y me siga”...** Seguir a Jesús es lo mejor que nos puede pasar en la vida...

El P. Félix decía: **“Somos de Jesús, hasta la más pequeña fibra del corazón, y hasta las más delicadas vibraciones del alma toda... Cuando hablamos del amor, sabemos que solo balbucimos, son palabras de cielo, ya no de este mundo”.** (ECC 127)

Y dejamos caer las palabras del Evangelio en el corazón para que, de repente, ya no

sepamos qué decir, solo gozar, admirar, vivir, adentrarnos más y más en el misterio del **“ya no vivo yo, es Cristo el que vive en mí”**.

“Vengan a mí todos los que estén cansados y agobiados y yo los aliviaré.” Padre, haz que, cuando me acerque a ti, pueda discernir desde lo más profundo de mi ser.

Mí Jesús, que tus aspiraciones sean las mías, que me deje llevar a donde Tú hoy me llamas, desprendiéndome de todo lo que me vincula y ata, de lo que es vana ilusión, sé que cuanto más me sienta unido a ti más resurrección vivirá todo mi ser... Haz que muera a lo que me aleje de ti, pero, eso sí, quiero entregarte toda mi potencia de amor en abandono. ¿Qué otra cosa puedo hacer, Señor?

Jesús, has penetrado en mi mirada, has enjugado las lágrimas más secretas, has permitido tu presencia en este hogar – de hoguera y transparencia; de misericordia y horizonte ilimitado... ¡¡Dios mío, estás aquí porque te busco!! y te busco porque no hay un átomo de mí que no te pertenezca...

Ya no hay diferencias entre nosotros, dice san Pablo, porque todos ustedes son uno en Cristo Jesús. Este de repente de Jesús nos llevará a perder la vida, pero solo por Él y solo por hoy. Cada día. Amén.



POR LOS CAMINOS DEL EVANGELIO

Cristo vive en mí

P. SERGIO GARCÍA, M.SP.S. †

LA ESPIRITUALIDAD DEL HERMANO ALFONSO, SUS VIRTUDES CRISTIANAS.

El P. Pablo Vera nos habla más de esta humildad: **«Dentro de la casa religiosa, vestía con el hábito religioso y por razón de la persecución religiosa, para salir, tenía que vestir como laico, como seglar; pero lo hacía con pobreza, con modestia. Muchas veces, vistiendo ropa usada que le regalaban a la Comunidad».**

El P. Anselmo Murillo recuerda otro rasgo de humildad del hermano Alfonso: **«yo me acuerdo de que comía siempre de pie, para estar listo a lo que le pidieran, no recuerdo haberlo visto sentado comiendo. Esto es algo bonito, me llega mucho».**

b) La Abnegación

Las cartas de dirección espiritual, que escribió al padre Félix, nos hablan de los grandes esfuerzos que tuvo que realizar para adquirirla.

Desde Roma, le escribía al P. Félix: **«Una vez más, ofrecí a Nuestro Señor ser fiel y amarlo; mi propósito principal fue negación completa de mí mismo».**

El hermano hacía consistir esta **«abnegación»** en la lucha contra sus propios defectos: **«Siempre luchando con tantos defectos y cierto que parece que nada adelanto, pero no me desanimo».**

También, practicaba la abnegación para lograr el cumplimiento fiel del reglamento, procuraba, además, practicar muchas penitencias, cosa a la que ya era adicto, aun antes de entrar a la Congregación, y que después siguió haciendo con los debidos permisos dados por el padre Félix, le pide por ejemplo usar cilicios, tomar disciplinas y otras penitencias. **«Cuando tomo disciplina de sangre, le escribía al P. Félix, me siento más recogido: ¡si me permitiera que durante el tiempo de Cuaresma lo hiciera todos los días! Yo necesito sufrimiento, destrucción, a ver si así no me olvido de mi Dios».**

... CONTINUARÁ



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

**H. Alfonso
Pérez Laríos, M.Sp.S.**

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



RESPUESTAS DE AMOR A DIOS

Comprender la identidad propia en el duelo

ANA VICTORIA PADILLA NEWTON

Dios nos invita a encontrar nuestro verdadero yo, si nos anclamos firmemente en su amor inmutable, porque tener pérdidas en la vida puede sacudir nuestro sentido de identidad, llevándonos a cuestionar quiénes somos.

La identidad propia está estrechamente relacionada con nuestros roles, relaciones y rutinas. Cuando experimentamos una pérdida significativa, estos aspectos fundamentales de nuestra vida pueden verse alterados, llevándonos a cuestionar quiénes somos y nuestro lugar en el mundo.

Una lección que nos da la naturaleza son los cambios que hay en ella y, a simple vista, puede parecer una pérdida lo que antes era un símbolo de fuerza e identidad. Sin embargo, estos cambios conducen a una renovación, no a un final. A partir de la renovación, la naturaleza surge frecuentemente más fuerte y esplendorosa.

Así, el duelo puede sentirse como cambios que nos despojan de partes que nos hacían pensar quiénes somos, pero Dios promete que lo que parece una pérdida puede preparar el camino para un nuevo crecimiento.

Cada pérdida nos prepara para una nueva temporada de fortaleza e identidad en Él.

Recordemos que nuestro verdadero yo, tu yo, no se limita a un título o responsabilidad. La Escritura nos recuerda que somos hijos de Dios y herederos con Cristo (Rom 8,17).

Esta identidad es inquebrantable, incluso cuando nuestros roles externos cambian; al aferrarte a esta verdad, puedes avanzar con confianza, sabiendo que ningún cambio de circunstancias puede borrar quién eres a los ojos de Dios.

En momentos de confusión, las Escrituras ofrecen consuelo: **“pero ahora esto es lo que dice el Señor, el que te creó Jacob, el que te formó Israel, no temas, porque yo te he redimido, te he llamado por tu nombre. Tú eres mío (Isaías 43,1).”** Esta poderosa promesa te recuerda que tu identidad más profunda no se encuentra en lo que has perdido, sino en quién eres.

Jesús afirmaba continuamente la identidad y el valor de quienes se encontraba, Él miraba más allá de las circunstancias, fracasos y pérdidas, viendo siempre a cada persona con ojos de amor y gracia. Tu identidad arraigada en Cristo permanece firme, incluso en medio de las incertidumbres de la vida.

A veces, en el camino de la vida, pasa algo curioso: empezamos con entusiasmo, con ganas de crecer, de ser mejores... y, poco a poco, sin darnos cuenta, nos vamos **"adormeciendo"**. No dejamos de creer ni de querer el bien, simplemente, bajamos la guardia, nos conformamos, nos volvemos tibios.

Y esto es más común de lo que parece, sobre todo, cuando llevamos años viendo ejemplos de personas muy piadosas, constantes, entregadas. En lugar de inspirarnos, a veces nos comparamos... y, sin querer, pensamos: **"yo nunca voy a llegar ahí"**. Entonces, aflojamos, nos vamos quedando.

A eso se suma algo muy humano: los momentos difíciles. Un rechazo, una semana pesada, algo que no salió como esperábamos... y nos bajoneamos. El desánimo se instala y dejamos que los días pasen metidos en esa sensación de no logro. Y, desde ahí, poco a poco, nos vamos alejando de ese deseo de crecer.

Pero hay algo importante que recordar: esas personas que admiras son de carne y hueso. No nacieron **"perfectas"**. Sintieron cansancio, dudas, fragilidad. La diferencia

es que no se empeñaron en caminar solas. Supieron poner su humanidad –tal como era– en manos de Dios, para así seguir mirando con esperanza activa.

Quizá, ahí está la clave: no se trata de imitar desde lejos, sino de **"hermanarte"** con su historia. Caminar de la mano con ellos, sabiendo que, también, eligieron, una y otra vez, subir el volumen de su vida interior, no quedarse apagados. Se apoyaron en el amor expresado en la cruz de Jesús, se dejaron sostener por la fuerza del Espíritu Santo.

Tu crecimiento, el que se refleja en cómo vives y tratas a los demás, no es un camino solitario ni perfecto. Es un camino acompañado.

Tal vez, hoy no puedes hacer grandes cosas, pero sí algo pequeño con amor: tener paciencia, cumplir bien tu trabajo, escuchar de verdad, agradecer.

No te adormezcas. No porque tengas que exigirte de más, sino porque tu vida vale demasiado como para vivirla en automático.

Despierta un poco cada día. Con eso basta.



De carne y hueso ... pero en camino

MARISA DEL COLLADO

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 Seguimiento

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 4º miércoles de los meses: febrero, abril, junio, septiembre y noviembre.

Cursos de Evangelización (en línea)

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

Comunidad del Apostolado de la Cruz Adultos:

Matutino:

Comunidad Ruaj

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

Salones de la Parroquia.

Vespertino:

Grupo 1

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

Casa Santa Cruz

Grupo 2

Todos los jueves 2o y 4o de Mes.

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

Rosario

Todos los jueves 6:15 pm.

Síguenos en nuestras redes
de la Revista Ven y Sígueme:



Junio

4	Solemnidad del Cuerpo de Cristo Misa Solemne: 7:00 p.m. (con procesión dentro del templo, 4 posas)	13	Fiesta del Inmaculado Corazón de María
6	Confirmaciones comunitarias Ordenación sacerdotal de los hnos. Humberto Ruiz y Gustavo Hernández	14	11º Domingo de tiempo ordinario
7	10º Domingo de tiempo ordinario	21	12º Domingo de tiempo ordinario
12	Fiesta del Sagrado Corazón de Jesús	24	Retiro REPASE Nacimiento Juan Bautista
		28	13º Domingo de tiempo ordinario
		29	Fiesta de San Pedro y San Pablo



SEMILLAS DE ESPERANZA

Me caes muy bien

P. FERNANDO TORRE, M.SP.S. †

Todos somos sensibles a las alabanzas. Algunas van dirigidas a cualidades, éxitos o aspectos exteriores de la persona: «cantas muy bonito, qué bien te ves con ese vestido, qué sabrosa comida nos diste, me gustó mucho tu trabajo». Escuchar esto nos alegra, nos impulsa.

Pero también hay alabanzas que van dirigidas a la persona en cuanto tal: **«me caes muy bien», «¡qué gusto me da verte!»** Palabras como éstas tocan nuestro corazón, nos confortan. Una variante de esta expresión la escuchó Jesucristo cuando su Padre le dijo: **«tú eres mi hijo amado, en ti me complazco»** (Mc 1,11).

En diciembre de 2003, una sobrina me mandó un e mail en el que me decía: **«te agradezco que seas tan buena onda»**. Ignoro si lo soy, pero qué bueno que ella así lo experimente. Y me alegro de que me lo haya dicho.

Por lo mismo que estas palabras nos hacen tanto bien, escuchar la expresión: **«me caes mal; no te soporto»**, nos hiera. Si yo le caigo mal a alguien, no puedo hacer nada para modificar su sentimiento; incluso, si intento hacer algo, puedo empeorar las cosas. Pero qué distinto es cuando un amigo me hace ver algo específico en lo

que puedo cambiar: **«me molesta tu impuntualidad, tu desorden»**. Me está invitando a ser mejor; no me pide ser otra persona.

Si sé que le caigo mal a una persona, procuro mantenerme alejado de ella, para no provocarle incomodidad. Mientras que, con cuánto gusto y confianza, me acerco a quienes sé que les caigo bien (sé que a Dios le caigo bien).

Cuando una persona nos simpatiza, ella lo percibe, pues de múltiples maneras, sobre todo a través de nuestros gestos, inconscientemente le manifestamos nuestros sentimientos. Pero, por qué no expresárselo también por medio de palabras. Hagámoslo y quedaremos asombrados de los efectos que produce.



Puttering, el freno que necesitamos

ALEJANDRA BARRERA SEGURA

La tendencia actual es vivir a máxima velocidad, Lexprimir cada segundo ahogado en tecnología, exceso de información, expectativas irreales y comprando la idea de que la satisfacción está en tener más: el siguiente celular, la respuesta inmediata y resolviendo todo al instante.

Recientemente, cayó en mis manos un artículo que habla sobre el puttering, me lo compartió una querida amiga. Lo leí y me atrapó. Caí en cuenta de que el término está de moda, yo no lo conocía y nombra perfectamente esa sensación que muchos experimentamos sin poder definirla.

En esta ocasión, me pareció una buena oportunidad para poner el tema sobre la mesa. El **“bendito”** puttering ha llegado para ayudarnos a parar. Consiste en mantener la atención sin prisa, en algo que nos apetece hacer, en presente, sin la presión de un resultado. Es estar en un lugar, realizar una tarea disfrutando el proceso.

Practicarlo es hacer las cosas con calma. No significa dejar de lado nuestros objetivos o caer en la procrastinación. Al contrario, es el contrapeso que nos permite ser constantes sin agotarnos. No anula nuestras metas, les quita el ruido. Lo único que pretende es el disfrute desde un estado sereno: salir a caminar sin destino fijo, cocinar sin receta ni reloj o pelar una fruta saboreando gajo por gajo, simplemente de forma espontánea.

En un mundo saturado de estímulos, metas y productividad tóxica, el puttering es el freno que necesitamos. Es el recordatorio de que nuestra vida no es una lista de pendientes, sino un permiso para estar. Y, en esa pausa sin prisa, sin exigencias, una invitación a deleitarnos con la simplicidad de lo cotidiano como seres humanos que somos, presentes, imperfectos y en paz.



Celebración de la fiesta de la Santa Cruz

CARLOTA FIGUEROA ZEVADA

El día 2 de mayo, se llevó a cabo la festividad de nuestra Parroquia de la Santa Cruz del Pedregal.

Se celebró la Santa Misa, en donde estuvieron presentes: P. Giancarlo, p. José Arturo, P. José María, P. Gonzálo y, como invitado, el P. Aldo, acompañados de la comunidad parroquial, entre ellos, los grupos de Promotores Voluntarios de la Formación y medio de comunicación Revista Ven y Sígueme; Alianza de Amor, Comenzar de Nuevo, Renovación Carismática, Ministros de la Sagrada Comunión, Vinculación Social, Catecismos; Pastoral juvenil, adolescentes, jóvenes, éxodo, scouts; Voluntarias Vicentinas; Capilla de Guadalupe y María Auxiliadora.

Expresó que, desde sus inicios, varios Misioneros del Espíritu Santo han vivido en esta parroquia. Cada uno ha desempeñado algún rol en especial. Hemos visto pasar a muchos de ellos, que han entregado su vida a

esta Comunidad a lo largo de los años. Todos ellos y nosotros queremos darle gracias a Dios, por lo que nos ha permitido compartir con ustedes.

En su homilía, el párroco, Giancarlo Tomao, expresó que celebramos al pie de la cruz el amor de Dios. Nadie está en la parroquia por casualidad, sino por gracia de Dios. Nuestra parroquia está consagrada a la Santa Cruz y eso marca su identidad.

Para los que no creen, puede parecer extraño tener un crucificado en nuestras casas y templos, pero para los cristianos es "misterio de Dios y sabiduría". La cruz tiene un sentido: da salud y vida, es esperanza y camino para seguir a Jesús.

Al finalizar la celebración, se invitó a todos los presentes al convivio, en donde todos los grupos departieron un agradable momento en comunidad.

“PIENSA ESTO ANTES DE DORMIR Y TU VIDA SE TRANSFORMARÁ”

dice la psiquiatra española Marian Rojas. Lo último que piensas se convertirá en obsesión en tu sueño. Reprograma tu mente antes. Los pensamientos dominan tu subconsciente. Dejar de ver pantallas una hora antes. Recordar tres logros, aunque sean muy pequeños. Dar gracias. Respirar cuatro veces de esta manera: tomar aire en 4 segundos, retenerlo 7 segundos y echarlo por la boca en ocho segundos. 4-7-8. El sueño es renovación, así serás el ser humano extraordinario que estás llamado a ser.

Se han hecho algunos descubrimientos para evitar el insomnio y dormir mejor, ya que dormir apacible y suficientemente es indispensable para que la fatiga de cada día desaparezca por completo. Nada puede compensar las siete a nueve horas consecutivas de sueño nocturno exigidas por la naturaleza. El sueño es una función automática de defensa contra el agotamiento. Las desveladas dejan huella según la potencia del organismo de cada uno.

Se ha demostrado que afecta más no dormir que no comer, tanto en humanos como en animales. Al efectuar la disección del cerebro de un perro muerto de insomnio, se observaron grandes alteraciones y lesiones. Los animales mantenidos desvelados murieron en cuatro o cinco días.

Cuando una persona duerme, no deja el cerebro sin actividad, el cerebro sigue trabajando, lo que ya no actúa momentáneamente es la conciencia.

Para evitar el insomnio, lo primero es dejar de tomar café, té negro, licores, alcohol y dulces, a partir de las cuatro de la tarde. Luego, hay que trabajar en un lugar ventilado. Ayuda imponerse unos 45 minutos de actividad al aire libre, como caminar respirando. Hay personas que no pueden dormir porque no están físicamente cansadas, por ello se recomienda la caminata u otro ejercicio. Cenar al menos dos horas antes de irse a la cama.

Si eres creyente, pon tus preocupaciones u ocupaciones en una bolsa a los pies de Jesús y di: **“Por favor, Tú te encargas y, a mí, permíteme dormir en tu compañía”.**



Para dormir bien

REBECA REYNAUD



ENCUENTRO PERSONAL CON DIOS

¿Cómo actúa Dios en el mundo?

DRA. SONIA VILLASEÑOR MANRIQUE

El ser humano vive siempre inmerso en sus circunstancias, marcado por los acontecimientos que configuran su vida personal, familiar y social. Como afirmaba Ortega y Gasset: **“Yo soy yo y mis circunstancias”**.

Dios es Creador, no fabricante. Su obra consiste en dar existencia y permitir que cada ser se desarrolle conforme a su naturaleza y libertad. Como señala F. Varone: **“Dios crea para hacer existir, dejar existir y entregar la existencia”**. La Providencia divina se manifiesta con discreción: inspira, pero no organiza. Esa inspiración impulsa al hombre a colaborar en la tarea creadora, confiando en las mediaciones humanas y animándolo a asumir el papel del buen samaritano.

No todo lo que acontece responde al plan divino, cuyo fin último es la felicidad del hombre. El creyente descubre que Dios permanece cercano, otorgando sentido —desde su ser de vida y amor— a aquello que parece carecer de significado. A la luz de la fe, el hombre reconoce que Dios lo libera de las fuerzas del mal y lo conduce hacia la plenitud de la vida.

El hombre de fe se comprende como colaborador en la obra de la existencia, mediador entre los seres y la plenitud liberadora. Su misión es otorgar sentido a la creación, que oscila entre la nada y Dios. Dar sentido significa abrir la existencia a la resurrección y a la vida plena.

En definitiva, la vida humana se despliega entre la fragilidad de la nada y la plenitud que proviene de Dios. El hombre, situado en sus circunstancias, descubre que su vocación no es dominar la creación, sino participar en ella, otorgándole sentido y abriéndola a la esperanza. La fe ilumina el camino y revela que la existencia, aun en medio del dolor y el aparente sin sentido, está llamada a la plenitud.

Dios, discreto en su Providencia, acompaña al hombre como fuente de inspiración y libertad, confiando en su capacidad de ser mediador y buen samaritano. Así, cada gesto de amor y cada acto de solidaridad se convierten en participación viva en la obra creadora.

El creyente, al dar sentido a lo que vive, se convierte en testigo de la resurrección y artesano de la vida plena. Porque dar sentido es abrir la existencia al horizonte de Dios, que es vida y amor, y que conduce a toda la creación hacia la plenitud liberadora.

Adaptado de: Irure, M. (2012). *Hacia una espiritualidad más humana*. México: Palabra Ediciones.

A migos lectores, el mes pasado hablamos del amor de Dios. Y, sí, suena bonito... pero también es algo muy real: Dios te ama tal como eres y lo único que te pide es que te dejes amar. Quiere que vivas como hijo suyo, libre y feliz, aquí y en la vida eterna.

Pero, siendo honestos... algo pasa. Porque, aunque Dios nos ama, muchas veces nosotros nos alejamos de Él. ¿Cómo? A través del pecado. **"Todos pecaron y están privados de la gloria de Dios"** Rm.3,23. La mala noticia es que, todos somos pecadores.

Y eso explica muchas cosas: ¿Por qué hay tanta violencia, injusticia y dolor en el mundo? ¿Por qué en las familias hay pleitos, divisiones o distancias? ¿Por qué a veces nosotros mismos vivimos con envidia, ansiedad, tristeza o vacío? Todo eso tiene una raíz: el pecado.

El pecado no es solo **"romper reglas"**. Es algo más profundo: es querer vivir sin Dios, como si no lo necesitáramos. Es decirle, consciente o inconscientemente: **"yo puedo solo"**. Pero ahí está el problema... no podemos.

Además, el pecado no es inofensivo. Tiene consecuencias. Jesús lo dijo claramente: **"Todo el que comete pecado, es un esclavo"**.

(Jn.8,34) Y se nota, porque el pecado te engancha, te ata, te quita libertad. Empieza como algo pequeño y termina dominando.

Ahora, seamos sinceros: este tema incomoda. A nadie le gusta pensar que está mal. Es más fácil decir: **"yo no hago nada grave"**. Pero la verdad es otra: **"No hay justo, ni siquiera uno"**. Rm.3,10-12

Aquí hay dos caminos: Los que reconocen que fallan y los que se hacen los que no pasa nada, Jesús fue muy duro llamándolos **"sepulcros blanqueados"**. **"Sois semejantes a sepulcros blanqueados, que por fuera parecen hermosos, pero, por dentro, están llenos de huesos de muertos y de toda inmundicia"**. Mt.23,27

Entonces, ¿qué hacer? La clave está en algo muy sencillo, pero muy valiente: reconocerlo. Porque hay algo fuerte que no podemos olvidar: el único pecado que no tiene perdón es el que no queremos reconocer.

Hoy, la invitación es clara: Deja de justificarte, deja de esconderte y atrévete a ser sincero con Dios. Porque, cuando reconoces tu pecado, no te hundes... empiezas a sanar.



MIRAR HACIA LO ALTO

El pecado nos aleja de lo que realmente queremos

GEORGINA ARÁMBURU MEJÍA



ECOLOGÍA MÍSTICA

Artemis y la oración cósmica

SANTIAGO ARÁNDIA

El reciente regreso de la humanidad a la Luna, con el programa Artemis, ha despertado nuevamente una antigua emoción: mirar al cielo, no solo con curiosidad científica, sino con asombro espiritual. Desde los primeros cristianos, contemplar el cosmos ha sido una forma de oración. El universo no era visto como un espacio vacío, sino como una creación llena de significado.

La historia, sin embargo, recuerda también tensiones dolorosas entre fe y ciencia. Los nombres de Copérnico y Galileo suelen evocarse como símbolos de conflicto. Con el tiempo, la Iglesia ha reconocido esos errores y ha aprendido de ellos.

Hoy, paradójicamente, uno de los centros de investigación astronómica más antiguos del mundo es el Observatorio Vaticano. Allí, astrónomos jesuitas estudian galaxias, meteoritos y la estructura del universo con la misma pasión con la que los antiguos monjes copiaban manuscritos.

Entre ellos, destaca el hermano jesuita Guy Consolmagno, actual director del Observatorio. En su libro, *Would You Baptize an Extraterrestrial?*, propone una pregunta provocadora que, en realidad, es profundamente teológica: si existieran otras criaturas inteligentes en el universo, también serían parte de la creación divina. La exploración espacial, lejos de amenazar la fe, ampliaría el horizonte de nuestra comprensión de Dios.

Desde esta perspectiva, misiones como Artemis no son simplemente hazañas tecnológicas. Son también

un acto de contemplación. Cada fotografía de la Tierra, vista desde la Luna, recuerda la fragilidad y la belleza de nuestro hogar común.

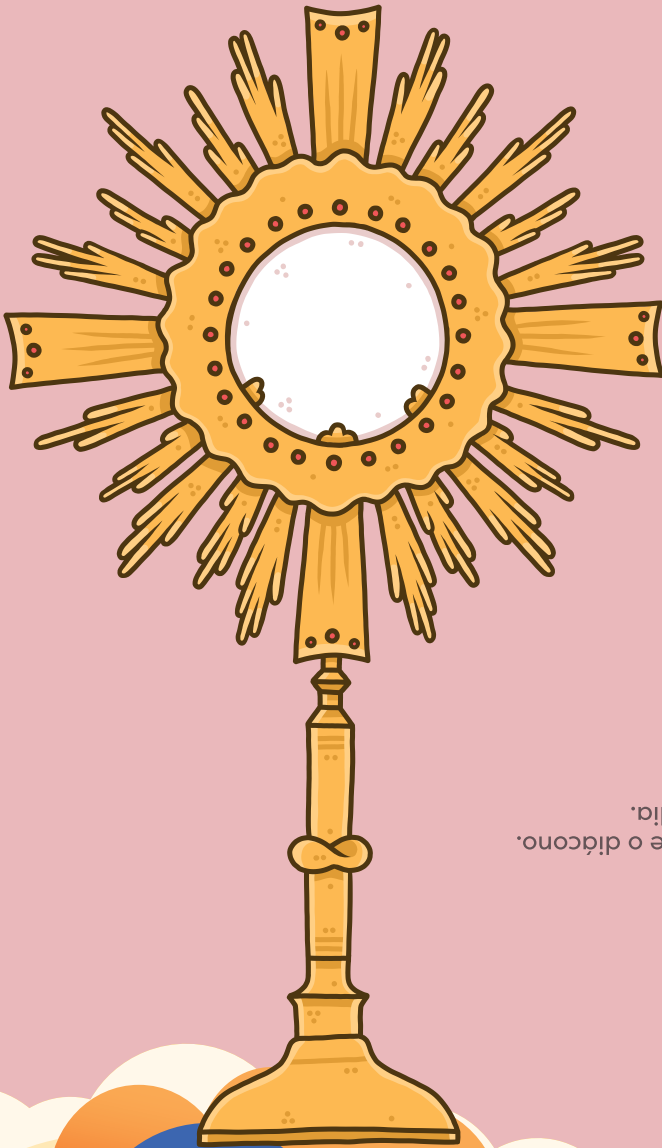
El teólogo y científico Pierre Teilhard de Chardin imaginó el universo como un proceso de creciente complejidad y conciencia que converge hacia un punto final de plenitud: el Punto Omega. En esa visión, toda la creación —estrellas, planetas, vida y pensamiento— participa en una misma historia de convergencia hacia Dios.

Mirar la Luna nuevamente, enviar instrumentos y, quizá, pronto volver a caminar sobre su superficie, no es escapar de la Tierra, es recordar que habitamos un universo inmenso, donde la materia misma parece orientarse hacia la conciencia.

Tal vez por eso la exploración del cosmos puede entenderse también como un gesto profundamente espiritual: una humanidad que, al descubrir la grandeza de la creación, aprende a reconocer mejor la presencia de Dios en ella.

Corpus Christi

Es la fiesta de la **presencia viva de Jesús**, quien se queda en la Eucaristía para acompañarnos.



¿Conoces para qué sirve la Custodia?

Identifica si la información es falsa o verdadera:

- V F La Custodia es un receptáculo de metal en el que se expone la Hostia consagrada.
- V F Representa a Jesús, presente en la especie del pan.
- V F Cualquiera puede tocar la Custodia con sus manos.
- V F Normalmente se pone en el altar para poder rendirle adoración.

Respuestas:
V, F, V
No cualquiera puede tocar la Custodia, solamente un sacerdote o diácono.
Y debe usar un paño humeral para poder transportar la Custodia.

VAMOS A JUGAR

Por Nayelli Díaz

Ante la pregunta, **“¿qué es el ser humano?”**, nuestra memoria nos brinda la ancestral y clásica respuesta: “animal racional”. La primera palabra es el denominador común y se refiere a lo biológico, lo material. La segunda palabra es la diferencia específica y se refiere a la mente, lo espiritual.

Adicionalmente, observamos un dato: no existe, en la historia humana, tribu, pueblo o nación que haya sido arreligioso, mucho menos antirreligioso. Ciertamente puede existir un porcentaje minoritario de habitantes que son -tanto de manera explícita como tácita- ateos o agnósticos y, por lo tanto, arreligiosos o, incluso, antirreligiosos.

Y si se observa esto, ¿no se trata entonces de la presencia de la necesidad religiosa, cuyas raíces se encuentran en el nivel personal e individual? Donde **“necesidad”** se refiere a todo aquello de lo cual es imposible sustraerse y, por lo mismo, requiere de ser satisfecho. Y **“religión”** se refiere a los protocolos mediante los cuales se establece y consolida la relación interpersonal Dios-ser humano, que es deseada, por Dios y que contribuye a la consecución de la plenitud existencial de la persona humana.

Siendo Dios esencialmente relacional en el Amor y siendo el ser humano criatura a imagen y semejanza de Dios, premisas independientes del pensamiento humano y del quehacer humano, tenemos que el ser humano no es tan solo animal racional, sino que es, incluso, animal religioso.

Lo anterior lo ratifica el principio de indestructibilidad del altar. No porque eliminemos a Dios del escenario humano, se elimina el altar de nuestras ofrendas y sacrificios. En realidad, reemplazamos a Dios por alguno o algunos de nuestros ídolos: poder, riqueza, fama, hedonismo, libertad, comodidad... e, incluso, nos enraizamos en la tierra del ego de la peor idolatría, es decir, la egolatría: **“lo que yo quiero, como yo quiero, cuando yo quiero”**.

“¿Por qué vas a misa?”, me puede preguntar el lector, ante lo cual respondo: **“siendo el animal religioso que soy, integrante de esa especie biológica única en la Tierra, deseo enfatizar mi religiosidad, desenraizarme del ‘ego land’ y avanzar hacia la Tierra de Dios para enraizarme y vivir en ella”**. Algo simple y sencillo, cuán fácil o difícil sea de llevar a cabo.

Animal racional y religioso

EDUARDO FACHA GARCÍA



PSICOLOGÍA Y VIDA

El trabajo en equipo y el desarrollo personal

MAURO RAZO

A lo largo de nuestras vidas, todos nos hemos encontrado con situaciones en las que pensamos que trabajar en equipo es una pérdida de tiempo. Desde proyectos en la escuela, pasando por la vida familiar y hasta en el ámbito profesional, solemos creer que es más fácil y rápido hacerlo todo por nuestra cuenta. Es por ello por lo que, muchas veces, nos encontramos luchando en soledad, convencidos de que esta forma es más eficiente.

Esta mentalidad puede parecer efectiva a corto plazo, pero, a la larga, resulta agotadora y limita tanto tu crecimiento personal como tu desarrollo profesional. Cuando decides cargar con todo el peso, las consecuencias pueden ser graves: te sientes abrumado, estresado y, en ocasiones, incluso frustrado. Si lo haces siempre de esta manera, en algún momento, tu esfuerzo y lo que buscas podrían venirse abajo.

Aprender a trabajar en equipo no es solo una habilidad útil, es esencial para tu desarrollo integral. Al colaborar con otros no solo compartes la carga de trabajo sino que, también, aprendes a comunicarte mejor y a resolver conflictos de manera efectiva, tanto en tu vida personal como profesional.

Los beneficios emocionales de trabajar en equipo son igualmente significativos. Compartir tus logros y desafíos con personas que te apoyan puede aliviar la presión y reducir la ansiedad.

Desarrollar la habilidad de trabajar en equipo no es solo una cuestión de eficacia; es una inversión en tu futuro. Cuanto más practiques esta habilidad, más cómodo te sentirás al colaborar con otros. Aprenderás a apreciar las diferencias y a encontrar valor en las contribuciones ajenas, lo cual enriquecerá tus experiencias y te preparará para enfrentar desafíos futuros con una mentalidad más abierta.

Por eso, te invito a comenzar a trabajar en esta habilidad desde ahora. Busca oportunidades para colaborar con otras personas, ya sea en tu propia familia, en proyectos profesionales o en actividades extracurriculares.

En equipo, el apoyo es mutuo y se alcanzan logros más grandes de los que podrías imaginar solo. Como dice el proverbio africano: **“Solo se llega más rápido, pero, juntos, llegamos más lejos.”**

Todos tenemos una idea de cómo **“debería”** verse nuestra vida. Planes, metas, tiempos... y, de pronto, algo no sale como imaginábamos. Un proyecto que no funcionó, una relación que no prosperó, una oportunidad que no llegó. Y, ahí, aparece la frustración, la duda y hasta el cansancio emocional, haciéndonos cuestionar decisiones y el rumbo que llevamos.

Aprender a vivir con lo que no salió como esperabas no es resignarte, es madurar. Es entender que no todo depende de ti y que, aun así, puedes construir algo valioso con lo que sí tienes hoy. La vida no siempre sigue el guion que planeaste, pero eso no significa que haya perdido sentido ni dirección, incluso si no lo ves con claridad en este momento.

Aquí te comparto cuatro herramientas prácticas, para transitar esos momentos con más claridad:

1. Acepta sin pelearte con la realidad.

No significa que te guste, pero sí que dejes de luchar contra lo que ya pasó. La aceptación es el primer paso para avanzar con más paz y menos resistencia interna.

2. Replantea la historia.

En lugar de pensar **“todo salió mal”**, pregúntate: ¿Qué aprendí? ¿Qué sí funcionó? ¿Qué haría distinto? Cambiar la narrativa cambia la forma en que lo vives.

3. Suelta la expectativa perfecta.

Muchas veces, el dolor viene más de lo que esperabas que de lo que realmente ocurrió. Ajustar expectativas libera carga emocional y te permite ver nuevas opciones.

4. Enfócate en lo que sí puedes construir ahora.

Tal vez no es el escenario que querías, pero sigue habiendo posibilidades. Avanza desde donde estás, con lo que tienes, paso a paso y con paciencia.

No todo sale como uno quiere, pero, muchas veces, ahí empieza algo distinto, más real y profundo. A veces, lo que no resultó como esperabas no era un error, sino una redirección. Y aprender a verlo así puede cambiarlo todo, abriéndote a nuevas oportunidades inesperadas y caminos que antes no habías considerado.



UN ESPACIO PARA CRECER

**Cuando la vida
no sale como planeaste**

RODRIGO VÁZQUEZ GUTIÉRREZ



¿Por qué ser cristianos hoy?

BERNARDO SADA MONROY, M.SP.S.

Llamaré cristianismo al estilo de vida que busca ser memoria viva de Jesús: su forma de contemplar y reaccionar ante la realidad, sus sentimientos y su actuar. En su corazón late una pasión: el Reino de Dios, la transformación de nuestra historia por la acción de un Dios Padre que anhela la fraternidad universal y la felicidad humana, y que por ello toma partido por los últimos, los pobres y marginados.

Movido por esto, Jesús reaccionó con compasión entrañable ante el sufrimiento, haciendo de su vida una denuncia contra lo que deshumaniza, y de su actuar, una parábola viva de un Dios que trae justicia, vida, alegría y libertad.

Vivimos en un mundo necesitado de buenas noticias, marcado por una crisis global que causa sufrimiento. Pueblos enteros luchan por sobrevivir en un sistema que los excluye.

Reconozco en mí y en muchos una profunda sed de sentido y felicidad que no logran saciar las ofertas de esta sociedad.

El cristianismo es importante hoy porque ser cristiano significa asumir la posibilidad de un mundo

reconciliado, una nueva humanidad de hermanos y hermanas. Más aún, es experimentar esa posibilidad como algo que ya se está gestando en la historia. Es tener la experiencia personal de dejarnos conmover por el perdón incondicional y el amor gratuito de Dios.

Y, a la vez, experimentar que este mundo posible se abre paso con fuerza misteriosa a través de pequeñas acciones y personas sencillas que entregan su vida a la manera de Jesús para construir relaciones fraternas.

Los mártires de ayer y de hoy son el mayor testimonio de la libertad, la audacia y la esperanza que la fe en Cristo Resucitado aporta a las comunidades comprometidas con un mundo donde valga la pena vivir. Ser cristiano es creer en un amor capaz de revolucionar nuestro mundo para bien.

Este junio y julio se vivirá bajo una atmósfera que se siente únicamente cada cuatro años. Cuando estos días llegan, las naciones celebran una auténtica fiesta de la humanidad, un evento que reúne a millones de personas cargadas de esperanza, felicidad y euforia colectiva.

Este efecto lo causa un balón, selecciones nacionales y un trofeo. La Copa del Mundo de la FIFA es un fenómeno extraño que contagia hasta al más indiferente y pesimista.

En México, esto lo vamos a palpar de una manera especial. Hombres y mujeres que no entienden y que no les interesa el fútbol dejarán de hacer sus labores para ver a la selección de México y acompañar a sus hijos al Ángel de la Independencia para celebrar los resultados.

Las niñas y niños, que no comprenden el significado de lo que se está disputando, posiblemente no asistirán a clases para prender su televisor y ver el estadio Azteca a reventar los días que jueguen sus compatriotas.

Los intelectuales y eruditos, aquellos que piensan que el fútbol mexicano es un medio de distracción, un fenómeno despreciable y un camino que no lleva a ningún destino cultural, estarán al pendiente de

todos aquellos hechos que impactarán a las sociedades de las tres sedes para estudiarlos y comprender cómo veintidós jugadores persiguiendo un balón pueden causar tales efectos.

La Copa del Mundo trae consigo comportamientos distintos en las naciones, y si hablamos de los países sede, se vive como una fiebre que se pide no encontrar la cura. Nuestro país tendrá el privilegio de disfrutar esta enfermedad en tres ocasiones.

Para esta ocasión, en 2026, les recomendaría a todos aquellos indiferentes y pesimistas que dejen lo malo a un lado y disfruten el ambiente mundialista, que se unan al festejo de las naciones y que celebren los goles de México en hermandad con otros, porque el fútbol nos trae también valores nobles que se entienden mediante el lenguaje universal de la paz, la fraternidad, la solidaridad, el respeto y la reconciliación.



El Mundial de fútbol, fiebre que contagia hasta al más pesimista

RICARDO ESCARTÍN MONDRAGÓN

Dormir solos: un paso natural para crecer

MARYCARMEN CREUHERAS VALLCORBA

Uno de los temas que más dudas genera, en casa, es el momento en que los hijos deben empezar a dormir en su propio cuarto. No hay una regla exacta que funcione para todas las familias, pero sí hay algunas ideas que pueden ayudar a tomar una decisión tranquila y con sentido.

Cuando los bebés son pequeños, es muy común que duerman en la habitación de los padres. Esto da seguridad, facilita atenderlos en la noche y permite ese contacto tan importante en los primeros meses. Muchos papás disfrutaban esa etapa, porque sienten a su bebé más cerca y protegido.

Con el paso del tiempo, poco a poco, surge la pregunta: ¿ya es momento de que duerma en su cuarto? En muchos casos, entre los seis meses y el año puede ser una buena etapa para intentarlo. A esa edad, los niños empiezan a adaptarse mejor a rutinas y pueden dormir más horas seguidas.

Llevarlos a su propio cuarto no significa alejarlos, sino ayudarlos a crecer. Dormir solos les da confianza, les

enseña a calmarse y a sentirse seguros en su propio espacio. También, ayuda a que toda la familia descanse mejor.

Eso sí, el cambio no tiene que ser de un día para otro. Se puede hacer poco a poco: empezar con siestas en su cuarto, acompañarlos hasta que se duerman o dejar una luz tenue si lo necesitan. Un cuento antes de dormir, un abrazo o una palabra cariñosa hacen una gran diferencia.

También, es importante observar las señales de cada niño. Si se muestra muy angustiado o inseguro, quizá convenga esperar un poco más o avanzar con mayor calma. Escuchar sus emociones y validar lo que siente ayuda a que el proceso sea más positivo y fortalece la confianza entre padres e hijos.

Habrán noches más fáciles que otras y eso es completamente normal. Algunos niños se adaptan rápido, mientras que otros necesitan más tiempo. Lo importante es tener paciencia y transmitirles tranquilidad.

Al final, cada familia encuentra su propio ritmo. No se trata de hacerlo perfecto, sino de hacerlo con amor. Porque, más allá del lugar donde duerman, lo que realmente importa es que los niños se sientan seguros, acompañados y queridos.

Después de cada periodo transformador de nuestro ritmo litúrgico, experimentamos la necesidad de dar una luz que nos guíe en el tiempo continuo en que no hay una celebración específica.

Vemos, en el Adviento, un tiempo de espera y reflexión, una seguridad de la llegada del Señor, en forma de Rey victorioso, que viene a tomar posesión del reino que el Padre le dio, anunciar que la muerte ha sido sometida y la vida eterna ya está presente.

La Pascua de la Navidad, breve periodo de fiesta donde Dios se integra en su totalidad a la familia humana, donde pone esa santidad divina en los actos cotidianos de los padres, hermanos y parientes, que forman al hombre y les dan virtud y santidad a sus acciones.

El tiempo de Cuaresma nos va induciendo al misterio de la pasión, muerte y resurrección de Cristo, que es necesaria, para corregir nuestras tendencias a dejarnos someter por el pecado y destruir nuestra vida con las tentaciones, con las que nos seduce el mundo; es un tiempo de reflexión y de cambio para encontrar la verdadera ruta que nos lleva al encuentro con Dios.

El tiempo de Pascua, en el que recorremos la fiesta continua de la resurrección y tomamos en cuenta la realidad que construyó nuestra iglesia, es el tiempo que va de la siembra de la semilla a la recolección de los frutos, porque Pentecostés es el día que el Espíritu Santo nos colma de dones, gracias y bienes para vivir en la santidad que Dios nos ofrece.

Pero el tiempo ordinario es la acentuación, es el ofrecimiento de nuestra verdad, el fruto de nuestra conversión, lo cotidiano de nuestra vida como ofrenda a Dios. No merma en la alegría del festejo, pero la orienta a cómo vivirla en lo cotidiano, en lo regular de nuestro tiempo.

Porque lo que celebramos este tiempo es la alegría que Dios nos da al hacerse presente no en la estridencia del festejo, sino en la paz y en la armonía del día que transcurre, el caminar en la santidad del día a día, en el testimonio del amor en los signos comunes, en la paz del encuentro sensible y atento.



Santidad personal en el servicio

JOSÉ IGNACIO ABARCA FRANCO

Pero, entonces, ¿se puede amar si no se tiene la libertad de hacerlo? ¿Se puede verdaderamente elegir “**ser de alguien**” cuando no hay otra opción?

A mí, siempre me ha gustado entender la religión como una relación romántica. De hecho, incluso me he atrevido a decir en varias ocasiones que una buena canción religiosa es aquella en la que puedes cambiar la palabra “**Dios**” por “**pareja**” y no pierde su significado. En ese sentido, creo que las mismas condiciones para el amor deberían aplicar para la religión.

Entonces, si entendemos eso, ¿por qué nos empeñamos en imponer una creencia religiosa a alguien que no quiere tenerla?

Ojo, esto no implica que, como Iglesia y como cristianos, no estamos llamados a una labor misionera. Entender la libertad de elección, de amor y, por ende, de religión, no elimina la misión de extender el Evangelio; al contrario, engrandece la misión al entender que el Evangelio no habla por medio de proselitismos y campañas de marketing, sino que habla de corazón a corazón, en ese lugar donde la libertad, dada por Dios a sus hijos, habita y donde el deseo de trascendencia actúa en el amor.

Al respecto, Benedicto XVI decía dos cosas muy importantes, en su encíclica Deus Caritas Est: el

cristianismo “**no comienza por una decisión ética o una gran idea, sino por el encuentro con un acontecimiento, con una persona**”, con Jesucristo; la caridad no puede ser usada como un medio de proselitismo, sino que debe ser gratuita y no usada para obtener otros objetivos. En ese sentido, el Papa emérito explora y nos explica que, para poder ser cristianos, debemos ser testimonios de amor en el mundo.

Actuemos de tal forma que nuestro actuar sea un reflejo transparente del Amor de Dios en el mundo. Que nuestra misión sea extender la misericordia, la compasión y el perdón que Cristo nos enseñó. Solo de esa forma podemos tener una religión verdaderamente unificadora con Dios y vivificante en Dios; y no la parodia de una religión condicionada al castigo o al infierno.

¡Ánimo firme! ¡Qué Viva la Cruz, transparente en el Amor!



REFLEXIONES DE UN MILLENNIAL CATÓLICO

El horror de la religión condicionada

EUGENIO VALLE RUIZ

DA CLIC AQUÍ



Si queremos dejar huella, si queremos trascender, estamos llamados a dar el 100%; es decir, a entregarnos plena y totalmente; solo así seremos fecundos, prolíferos, copiosos y abundantes.

Y, en este sentido, es interesante reflexionar que tú 100 no es el de la persona de al lado. ¿Lo habías notado? Sí, cada uno da de acuerdo con sus capacidades.

Nuestro 100 está construido en libertad, esfuerzo y entrega, sus columnas son la dedicación, la generosidad y la pureza de intención, que es el ejercicio de la sinceridad consigo mismo; es decir, la motivación interior para actuar. ¡Eso sí nos toca hacerlo!

Sin embargo, tu 100 no es como el mío; la historia personal, el bagaje cultural y experiencias, condicionan en un marco lo que ahora somos y vivimos.

Aprendamos mejor a valorarnos y apreciar el caminar de los otros, el que camina a tu lado puede estar desgarrándose el alma por ese 60 que tú ves, para él, es un 100.

Valórate cada día, cada esfuerzo, gratifícate por tus logros, sin duda, este es el camino para apreciar también en los otros sus esfuerzos.

Dar el 100

M. VERÓNICA PEDROZA CHOMBO, MESST





SALUD Y NUTRICIÓN

Sobre la acidez estomacal

GLADYS MARÍA BILBAO Y MORCELLE

La acidez estomacal es una sensación de ardor o quemazón que se produce en la parte superior del abdomen o en el pecho, generalmente debido al reflujo del ácido gástrico desde el estómago hacia el esófago. Este malestar suele aparecer después de comer o al acostarse y puede estar acompañado de tos y de un sabor amargo en la boca, así como de mal olor.

¿Qué alimentos favorecen la acidez estomacal?

Algunos alimentos pueden provocar o agravar la acidez estomacal debido a su composición o a cómo afectan el funcionamiento del estómago. Entre los principales se encuentran los alimentos muy grasos, como frituras, embutidos, botanas comerciales y quesos curados; los platillos picantes hechos con variedad de chiles; los productos con alto contenido en azúcar, como pan dulce o galletas dulces con relleno cremoso y refrescos; así como los cítricos (naranja, limón, toronja, piña, guayaba), el tomate y jitomate y sus derivados como salsa boloñesa, salsas picantes naturales o comerciales; también el chocolate, el café y las bebidas alcohólicas pueden aumentar la producción de ácido gástrico y favorecer la aparición de molestias. Por ello, es recomendable limitar o evitar el consumo de estos para evitar la acidez estomacal.

¿Qué alimentos ayudan a evitar la acidez estomacal?

Para prevenir las molestias de la acidez estomacal, es recomendable consumir alimentos suaves y fáciles de digerir. Entre ellos se encuentran las frutas no cítricas como el plátano y la manzana cocida; las verduras cocidas; el arroz, la avena y el pan blanco. También es aconsejable optar por huevo, carnes magras como el pollo o el pavo. Es preferible consumirlos a la plancha o al vapor.

Por otro lado, los productos lácteos bajos en grasa pueden ayudar a neutralizar la acidez, mientras que el agua y las infusiones suaves, como las de manzanilla, contribuyen a mantener el estómago calmado. Llevar una dieta equilibrada, variada; evitar comidas muy abundantes o muy condimentadas es fundamental para reducirla.

Además de los cambios en la dieta y el estilo de vida, existen medicamentos que ayudan a reducir la acidez estomacal. Entre los más utilizados: las pastillas antiácidas de carbonato de calcio, que neutralizan el ácido gástrico de manera rápida, y los inhibidores de la bomba de protones, como el omeprazol, que disminuye la producción de ácido en el estómago. Es importante consultar con su médico gastroenterólogo antes de iniciar cualquier tratamiento farmacológico.

Los retiros para el personal de servicio se originaron como un servicio pastoral de la Parroquia de la Santa Cruz del Pedregal, por iniciativa del párroco, P. Eugenio Sánchez, Q.E.P.D.

Se emprendió esa misión hace 15 años, con la guía del Padre Alfredo Laso; después, con el Padre Francisco López. Actualmente, lo guía el Padre Giancarlo Tomao, párroco de la iglesia, junto con un grupo de señoras del Apostolado de la Cruz.

Desde entonces, los retiros se realizan en la Casa Santa Cruz, ubicada en Boulevard de la Luz 208, cada dos meses, el cuarto miércoles, a partir de las 10:00 de la mañana a las 6:00 de la tarde. Tratamos de infundirles que, cada día, hagan lo que tienen que hacer, bien, de buenas y con amor, para así estar bien con Dios, con ellos mismos y con los demás.

En estos retiros, se expone algún tema de nuestra religión. El mes de abril, se habló de la importancia de la oración, gracias a la cual nos comunicamos con nuestro Señor; que no son simplemente rezos, sino realmente una plática con Dios. Hacemos cantos de alabanza y, en esta ocasión, tuvimos la oportunidad de estar ante el Santísimo por un tiempo.

Posteriormente, pasamos a lo que llamamos grupos pequeños, para profundizar más el tema y que puedan exponer dudas o vivencias. Después, hacemos una actividad manual y unos juegos para facilitar la convivencia, comunicación e integración de los participantes. El respeto y apertura entre ellos y

nosotros es muy importante para hablar y acercarse más a Nuestro Señor.

Tenemos dos recesos; en el primero, tomamos café, galletas y botana; en el segundo, comemos todos juntos para una mejor convivencia y relajación. Al finalizar el día, el P. Giancarlo celebra la Eucaristía.

Los participantes nos han comentado que, con estos retiros, se han acercado más a Dios, que han cambiado sus vidas tanto en el trabajo como en su familia, además, han invitado a otras personas a participar en REPASE.

Para nosotras, que formamos parte del Apostolado de la Cruz, nos ha servido para darnos cuenta lo importante que es servir a nuestro prójimo, para que se sientan amados por nuestro Señor.

Los invitamos para que le den la oportunidad a su personal de servicio para que participen en REPASE, recordando lo que Jesús nos dijo: **“Lo que hagas con cada uno de mis pequeños, lo harás conmigo”**. Dios los bendiga.



REPASE Retiro para personal de servicio

MARÍA LUISA DESENTIS



CONTIGO EN EL
DISEÑO
DE TU ESPACIO

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



síguenos   

www.helvex.com.mx

HELVEX

LA LLAVE DE MÉXICO



\$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