

20° ANIVERSARIO DE LA REVISTA
VEN Y SÍGUEME
EN LA SANTA CRUZ
DEL PEDREGAL

LA IDENTIDAD Y
RESPONSABILIDAD
EN LA ERA DIGITAL

TU ERES PARTE
DE ESTA HISTORIA

EL DEPORTE,
INSTRUMENTO
DE PAZ



**VEN Y
SÍGUEME**

Parroquia de la
Santa Cruz
del Pedregal

NÚMERO 241
**JULIO
2026**

@dignidadysolidaridadac

¡RESPONDAMOS JUNTOS A VENEZUELA!

¡Nuestros hermanos y hermanas nos necesitan!

Para apoyar a los damnificados del terremoto,
Dignidad y Solidaridad se suma a la colecta de
CÁRITAS MEXICANA I.A.P.

Número de cuenta: 0123456781

Concepto: Apoyo Venezuela DyS

Banco: BBVA

Cuenta CLABE: 012180001234567815

Recibo Fiscal: recibodedonativo@caritasmexicana.org



MISIONEROS DEL
ESPÍRITU SANTO



PROMOTORES
VOLUNTARIOS DE LA FORMACIÓN
INSTITUCIÓN DE ASISTENCIA PREVENIA

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!



Retiro



COMENZAR DE NUEVO

18, 19 y 20
Septiembre 2026

PARA PERSONAS
DIVORCIADAS,
SEPARADAS O VIUDAS.

Propósito

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



PARROQUIA
DE LA SANTA CRUZ
DEL PEDREGAL



55 2320 0985

Tlalpan, CDMX



INFORMES



VEN Y SÍGUEME

Escucha nuestros PODCASTS



Sigue nuestras redes



@RevistaVenYSiguemePedregal



Ven y Sígueme



@revistavenysigueme



Revista Ven y Sígueme

DA CLIC AQUÍ PARA

REALIZAR DONATIVO



- 2** **Editorial**
P. Giancarlo Tomao Gordón, M.Sp.S.
- 3** **Vaticano**
El deporte, instrumento de paz
Recopilación: Guadalupe Moreno
- 4** **Por los caminos del evangelio**
Gratitud
P. Sergio García, M.Sp.S. †
- 5** **Respuestas de amor a Dios**
Sentido y Presencia de la Resurrección en la Vida Diaria
Ana Victoria Padilla Newton
- 6** **20° Aniversario de la revista Ven y Sígueme en la Santa Cruz del Pedregal**
P. Alfredo José Ancona Cámara, M.Sp.S.
- 7** **Una celebración muy especial**
Ven y Sígueme
P. Eugenio Casas Alatríste Urquiza, M.Sp.S.
- 8** **Tú eres parte de esta historia**
Carlota Figueroa Zevada
- 9** **Ven y Sígueme**
Gisèle Scarnière
- 10** **Santa Cruz del Pedregal**
Horarios, Servicios, Actividades y Calendarios
- 12** **Semillas de Esperanza**
Sin mí, no puedes hacer nada
P. Fernando Torre, M.Sp.S. †
- 13** **Cuando la voluntad no alcanza**
Alejandra Barrera Segura
- 14** **Encuentro personal con Dios**
Hacia una espiritualidad más humana
Dra. Sonia Villaseñor Manrique
- 15** **Mirar hacia lo alto**
Acepta el don, Jesús te ofrece salvación
Georgina Arámburu Mejía
- 16** **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.
- 17** **Ecología Mística**
La Magnífica Fragilidad Humana
Santiago Aránda
- 18** **Vamos a Jugar**
María Magdalena
Nayelli Díaz
- 19** **El valor de la subsidiariedad: el camino hacia la verdadera autonomía de las comunidades más vulnerables**
Beatriz Alessio Robles L.
- 20** **Psicología y vida**
Recupera tu claridad mental
Mauro Razo
- 21** **Un espacio para crecer**
Lo mejor empieza ahora
Rodrigo Vázquez Gutiérrez
- 22** **Comunicación con Dios**
Martha Morales
- 23** **Pelé, Maradona, Mundial 2026 y México**
cuna de íconos del fútbol
Ricardo Escartín Mondragón
- 24** **Formando Familias**
Las ventajas de tener más de un hijo
Marycarmen Creuheras Vallcorba
- 25** **La identidad y responsabilidad en la era digital**
José Ignacio Abarca Franco
- 26** **Reflexiones de un millennial católico**
¿Para qué he sido creado?
Eugenio Valle Ruiz
- 27** **Itinerario Espiritual**
M. Verónica Pedroza Chombo, MESST
- 28** **Más allá de la felicidad**
una comprensión integral del florecimiento humano
P. Bernardo Sada, M.Sp.S.
- 29** **Es momento de ser joven**
Nadie nos vio callar
María Milo
- 30** **La fe que resiste en medio de la guerra: Testimonio de Mons. Antoine Chahda**
Santiago Aranda
- 31** **Salud y nutrición**
Recomendaciones para la alimentación durante los meses de verano
Gladys María Bilbao y Morcelle

COLABORADORES

José Ignacio Abarca Franco
Beatriz Alessio Robles L.
Georgina Arámburu Mejía
Santiago Aranda Ávalos
P. Alfredo J. Ancona Cámara, M.Sp.S.
Mna. Gladys María Bilbao y Morcelle
Alejandra Barrera Segura
P. Eugenio Casas Alatríste Urquiza, M.Sp.S.
Marycarmen Creuheras Vallcorba
Nayelli Díaz
Ricardo Escartín Mondragón
P. Sergio García, M.Sp.S. †
Martha Morales
Guadalupe Moreno
María Milo
Ana Victoria Padilla Newton
M. Verónica Pedroza Chombo, MESST
P. Alfonso Pérez Larios, M.Sp.S.
Mauro Razo
P. Bernardo Sada, M.Sp.S.
Gisèle Scarnière
P. Fernando Torre, M.Sp.S. †
Eugenio Valle Ruiz
Rodrigo Vázquez Gutiérrez
Dra. Sonia Villaseñor Manrique

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.

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

Queridos lectores, con el presente ejemplar celebramos el cumpleaños veinte de este medio pastoral de la Santa Cruz del Pedregal. Con alegría queremos hacerles partícipes de lo que en fe tantas personas han venido comunicando al servicio de la pastoral parroquial, pues son ustedes el fin y también el soporte primordial de **Ven y Sígueme**.

La revista ha venido evolucionando con los cambios de nuestro entorno, y hoy ha pasado de los antiguos formatos impresos, pasando por diversas plataformas digitales hasta nuestra actual difusión en redes sociales vía internet. No solo en la forma sino en particular en el contenido observamos esa transformación conforme a nuestro entorno digital.

En consonancia con la reciente encíclica *"Magnífica Humanitas"* del santo padre León XIV, nuestra evolución digital busca promover el cuidado de la persona humana en un entorno de Inteligencia Artificial. La inteligencia de nuestros colaboradores ha venido atendiendo esta humanidad que se ve amenazada en tantos frentes: el mundo del trabajo, las relaciones interpersonales, el cuidado por los más vulnerables y la dignidad absoluta de toda persona en su humana naturaleza.

La Inteligencia Artificial es hoy, a **20 años de nuestro primer ejemplar**, una herramienta que auxilia la labor de nuestros colaboradores. Ellos ponen y promueven la centralidad de dicha

Humanidad Magnífica con sus reflexiones, sentimientos, valores trascendentes, disertaciones, experiencias vitales, usando esa herramienta con el único propósito de hacer bien a las personas. Decidimos y seguiremos optando, como Dios nos manifestara en su encarnación, por servir al ser humano desde la propia humanidad contingente en servicio amoroso de su bienestar (cfr. Gal 4, 4-5).

Agradecemos a nuestros actuales colaboradores por entregar su propia humanidad en cada artículo, también a quienes han pasado sirviendo a ese mismo propósito en la producción, diseño, difusión, administración y demás contribuciones para que **Ven y Sígueme** haya podido salir a la luz mensualmente estos veinte años.

Quiero concluir trayendo a esta editorial las palabras del S.P. León XIV: **"La dignidad que el Espíritu Santo esculpe en cada uno de nosotros se reconoce también en la capacidad de reflexionar críticamente, de elegir y amar gratuitamente, y de establecer relaciones auténticas."**¹

Muchas felicidades a tod@s, y que Dios nos bendiga haciéndonos cada vez más humanos a la manera de Jesús, su Hijo muy amado.

¹ LEÓN XIV, Carta Encíclica Magnífica Humanitas, 233, Oficina de Prensa de la Santa Sede, 2026

El Papa León XIV ofreció sus intenciones, durante las competencias deportivas, como la Copa Mundial de Fútbol, a los valores del deporte, **“para construir comunión y fraternidad en la historia”**. Además, propuso que el deporte sea un instrumento de encuentro y diálogo entre culturas.

El Papa León agradece a Dios por el don del deporte: por quienes **“lo glorifican con el ejercicio, por las amistades que nacen en la cancha y la alegría de jugar en equipo”**.

El Pontífice pidió que el deporte sea considerado como **“escuela de fraternidad y no de rivalidad vacía, espacio de encuentro y no de exclusión, camino de paz y no de violencia”**. Expresó que el deporte tiene un **“lenguaje universal que acerca culturas, une pueblos y siembra respeto, solidaridad y superación personal”**. Al final, León XIV se dirige a Dios, suplicando que **“nunca falte en nosotros tu Espíritu, que nos hace un solo equipo, unido contigo para construir comunión y fraternidad en la historia”**.

En el Jubileo del Deporte, en 2025, celebrado en Roma, el Papa León XIV pone la mirada en los valores del deporte, al considerarlo una herramienta de paz: **“el deporte es un camino para construir la paz, porque es una escuela de respeto y lealtad, que hace crecer la cultura del encuentro y la fraternidad”**.

El Pontífice señaló que **“en una sociedad marcada por la soledad, en la que el individualismo exagerado ha desplazado el “nosotros” y terminado por ignorar al otro, el deporte en equipo enseña el valor de la colaboración, de caminar juntos”**, convirtiéndose, así, en un importante instrumento de recomposición y encuentro entre los pueblos.

El pasado mes de abril, recibió a los atletas de los Juegos Olímpicos y Paralímpicos de Milán-Cortina e insistió en que: **“En la época actual, tan marcada por polarizaciones, rivalidades y conflictos, que desembocan en guerras devastadoras, su compromiso adquiere un valor aún mayor: ¡el deporte puede y debe convertirse verdaderamente en un espacio de encuentro! No una exhibición de fuerza, sino un ejercicio de relación”**. Los deportistas están llamados a ser testigos de un lenguaje universal: **“competir sin odiarse, ganar sin humillar, perder sin perderse”**.

La cultura del deporte, como un instrumento de paz, viene de siglos de historia, en los mismos orígenes de los Juegos Olímpicos. La tradición de la Tregua Olímpica —conocida en la Antigua Grecia como Ekecheiria— nació en el siglo IX a.C., como un acuerdo entre ciudades-estado en conflicto, para garantizar la participación segura en los Juegos, convirtiendo el deporte en un puente de diálogo y convivencia pacífica. Retomando ese espíritu, el Comité Olímpico Internacional (COI) revivió este concepto, en los años 90, con el objetivo de aprovechar el poder transformador del deporte como herramienta de paz y reconciliación.

El Padre Cristóbal Fones, director internacional de la Red Mundial de Oración del Papa, expresó: **“El deporte es uno de esos espacios únicos, donde la humanidad se encuentra de verdad. Es un puente de diálogo que trasciende fronteras, lenguas e ideologías. En la cancha, en la pista, en la piscina, personas de culturas y naciones distintas comparten el esfuerzo, el sacrificio, la alegría de la victoria y el dolor de la derrota. El deporte nos enseña la constancia, la disciplina, el valor del trabajo bien hecho, la humildad ante los propios límites: nos recuerda que nadie vence verdaderamente solo. Necesitamos al otro. Por eso, el Papa nos invita a rezar para que esos valores tan humanos —el respeto, la solidaridad, la superación personal— no queden solo en el campo de juego, sino que transformen nuestra manera de vivir juntos en el mundo”**.

La Red Mundial de Oración del Papa es una Obra Pontificia encomendada a la Compañía de Jesús. Presente en más de 90 países y reúne a más de 22 millones de personas, que buscan vivir cada día en la misión de Cristo. En el centro de esta misión están las intenciones mensuales de oración del Papa, que invitan a centrarse en los desafíos de la humanidad y de la misión de la Iglesia

Fue fundada en 1844, como Apostolado de la Oración. En diciembre de 2020, el Papa Francisco instituyó esta Obra Pontificia como Fundación Vaticana y aprobó sus estatutos definitivos en julio de 2024.

DA CLIC AQUÍ WWW

VATICANO

**El deporte,
instrumento de paz**

RECOPILACIÓN:
GUADALUPE MORENO



POR LOS CAMINOS DEL EVANGELIO

Gratitud

P. SERGIO GARCÍA, M.SP.S. †

Jesús, llego a este día con el corazón cargado de gratitudes; ya no resiste mi corazón y, por eso, busco los corazones de mis hermanas y hermanos, con quienes comparto esta experiencia de vivir cerca de ti, en oración.

Hay corazones vacíos de amor, hay corazones cargados de indiferencia o de rechazos, hay corazones, como el tuyo, cargados de amor, de vida, paz. Un poquito así siento mi corazón, que ya no resiste si no aprovecho este espacio de oración.

El tiempo pasa y el tiempo pesa, como el tuyo, Jesús, que carga con todos nosotros para manifestar siempre tu amor.

Se me acortan las palabras para decirte mi emoción, gratitud, admiración y amor que, desde que me ordené, te has dignado manifestarme. Tú me llamaste y, sin saber exactamente de qué se trataba, te dije que sí.

Jesús, sigue contando conmigo, haz de mí lo que quieras, que soy inmensamente feliz como sacerdote Misionero del Espíritu Santo.

Orar con el corazón en la mano, orar con un corazón fraterno, orar admirando siempre tu obra, Señor, Dios de la ternura, de la vocación y del amor.

Lo he dicho ininidad de veces: yo quiero ser como Juan el Bautista, que te señala siempre a ti, Jesús; le tengo envidia al burrito del domingo de Ramos, al que necesitaste y te llevó en su lomo, para que fueras reconocido como Mesías y aclamado. Es lo que pretendo, mi Jesús, en esta oración de aniversario.

Pero me asusta, Jesús, la debilidad de algunos de tus sacerdotes; la persecución que sufren otros, con razón o sin razón. Ya lo habías previsto: **“En aquel tiempo, Jesús dijo a sus discípulos: “Si el mundo los odia, sepan que, a mí, me ha odiado antes que a ustedes. Si a mí me han perseguido, también los perseguirán a ustedes; si han guardado mi Palabra, también la de ustedes guardarán. Pero todo esto os lo harán por causa de mi nombre, porque no conocen al que me ha enviado” (Jn 15, 18-21).**

Decir gracias no me sabe a poco, me sabe a nuevo punto de partida porque, del otro lado de mi oración, están todos los que, de alguna manera, me has encomendado para cuidarlos, alimentarlos y experimentarme unido a ellos.

La centralidad de la resurrección de Jesús no es solo un concepto teológico, sino una realidad transformadora, que se integra en la rutina cristiana cotidiana y la dota de sentido, pues es verdad que experimentar nuestra relación con Cristo Resucitado nos ayuda a configurar la comprensión de la vida, incluso en sus aspectos más mundanos.

Su divina presencia sostiene al creyente, frente a las adversidades, y nos nutre con la virtud de la esperanza.

La resurrección no es una creencia abstracta, sino definitivamente es el hecho fundamental que impacta la vida cristiana, nos muestra que Cristo ha vencido a la muerte y, en Él, resucitaremos; es la base de toda la vida cristiana, es la verdad central de nuestra fe.

La realidad de la resurrección, de la cual son testigos los discípulos de Jesús, transformó su debilidad y vulnerabilidad en una convicción tan fuerte, tan profunda, que fueron capaces de ofrecer la vida por defender esta verdad.

Esta certeza, para el cristiano, no se basa en un dogma, sino en la experiencia transformadora de un encuentro que otorga

esperanza y renueva la vida; es la presencia del Resucitado, tanto en la Iglesia, como en nuestra vida cotidiana y personal, un significado cualitativamente distinto de la historia humana: es acción redentora, salvífica, que dota de un sentido realmente nuevo la existencia humana.

Cuando lo pensamos de ese modo, la resurrección no es solamente un hecho histórico, sino un punto de partida para una vida nueva; no niega nuestro presente, sino que lo eleva y enriquece, lo transforma.

Esta perspectiva transfigura nuestra comprensión de la fe, nos impulsa hacia una participación activa en la construcción de un mundo más justo y humano, anclado en la promesa de plenitud que solamente la esperanza cristiana, fundada en Cristo, puede dar.

La esperanza cristiana es tan importante que no solo nos ayuda a esperar el Cielo, sino que también se orienta hacia la transformación del futuro en la Tierra, porque nos mueve y nos invita a atender las realidades humanas para renovarlas en nuestro Señor.

La Resurrección es un hecho que lo cambia todo en este mundo.

RESPUESTAS DE AMOR A DIOS

Sentido y Presencia de la Resurrección en la Vida Diaria

ANA VICTORIA PADILLA NEWTON



20° Aniversario de la revista Ven y Sígueme en la Santa Cruz del Pedregal

P. ALFREDO JOSÉ ANCONA CÁMARA, M.SP.S.

Desde hace muchos años, con motivo de la promoción vocacional —especialmente de las escuelas apostólicas y de la Congregación de los Misioneros del Espíritu Santo— se pensó en una revista vocacional para dar a conocer la congregación. La intención principal era publicar artículos y testimonios que ayudaran a atraer a jóvenes inquietos por iniciar un camino de búsqueda de su vocación. Así nació la idea de crear una publicación en la que, mediante diversos textos, se mantuviera viva la promoción vocacional dirigida a las escuelas apostólicas.

Por diversas circunstancias, aquella primera etapa de la revista llegó a su fin. Más adelante, durante el periodo del Filosofado en Guadalajara, otro grupo de estudiantes revivió la publicación con el mismo fin vocacional. Fue editada por hermanos estudiantes de Filosofía que mantuvieron la revista con artículos variados publicados periódicamente.

La etapa actual de “Ven y Sígueme” nació gracias a la iniciativa de Promotores Voluntarios para la Formación, IAP, cuya función es la promoción vocacional. Con la llegada de un nuevo comité, presidido por el Ing. Vicente Bortoni, y con mi incorporación como párroco de la Santa Cruz del Pedregal,

decidimos reactivar la revista. Optamos por artículos breves que permitieran desde la parroquia continuar con la intención original: acompañar a quienes buscan su vocación y ofrecer información formativa.

Con el tiempo, la revista se fue consolidando como un medio de comunicación parroquial. Además de promover la vocación, comenzó a difundir actividades, proyectos y testimonios de la comunidad. Publicamos crónicas de eventos, reflexiones espirituales, noticias sobre las actividades de la Parroquia y otros artículos de diversa índole, sobre las Causas de Canonización y artículos diversos.

Hoy celebramos su aniversario reconociendo el esfuerzo de quienes han colaborado: redactores, editores, diseñadores y voluntarios que han puesto su tiempo y talento al servicio de esta misión. **“Ven y Sígueme”** no solo informa; inspira, acompaña y recuerda que la vocación es un llamado que se escucha en comunidad.

Que esta revista siga siendo semilla de esperanza y guía para nuevas generaciones que desean responder al llamado del Espíritu Santo en nuestra vocación universal a la Santidad.



Una celebración muy especial

Ven y Sígueme

P. EUGENIO CASAS ALATRISTE URQUIZA, M.SP.S.

En la encíclica Magnífica Humanitas, el papa León XIV nos invita a colocar en el centro del “ojo del huracán” —ese huracán de profundas transformaciones actuales— la dignidad de la persona humana, de todas las personas humanas. Y me pregunto: ¿es esto algo que hemos hecho en la revista Ven y Sígueme?

Creo que sí. Tal vez no con ese nombre explícito, pero basta mirar los artículos de este número especial y el recorrido de la revista a lo largo de los años para reconocerlo.

A mí me tocó participar entre 2013 y 2021, periodo en el que se vivieron dos procesos de transformación:

1. El paso progresivo de la revista impresa a la revista digital.
2. Aunque menos visible, el retomar el acento vocacional de **Promotores de la Formación I.A.P.**, institución que dirige esta publicación.

Mirando hacia adelante, contemplo que nuestro aporte como **Ven y Sígueme** puede situarse en la construcción de una auténtica cultura vocacional. Una cultura que ayude a nuestros lectores y colaboradores a cuestionarse y vislumbrar pistas sobre el sentido de la vida: el sentido de la propia existencia y de la de quienes nos rodean, cercanos o lejanos.

Desde ese horizonte vital, que nos regala el Espíritu del Resucitado, podremos contribuir a poner en el centro la dignidad de la magnífica humanidad.

Hace algunos años, 20 para ser exactos, vio la luz nuestro primer número de la Revista Ven y Sígueme, después de más de un año de planeación, iniciando una nueva etapa de la revista. Nuestra intención, ser un espacio de reflexión, con diversos temas que apoyara la formación integral de los adolescentes, jóvenes y sus familias para retomar los principios humanos en mundo confuso en sus valores más profundos.

Al principio la revista se repartía casa por casa en la colonia Jardines del Pedregal; otras más se dejaban en las papeleras de la Parroquia para que la gente que asistía a las celebraciones. Así fue pasando el tiempo hasta que, años después, la revista también empezó a distribuirse digitalmente: una plataforma especializada nos permitía llegar a más lugares de México, a países de Europa, Asia, Centro y Sudamérica y Estados Unidos: ¡no lo podíamos creer!

Corría el año 2020, una terrible pandemia azotaba al mundo entero. Se pensaba que sería solo por un par de semanas, tal vez meses... no se sabía cómo se contagiaba, la gente se quedó aislada. Pocos eran los que por su trabajo tenían que salir. El mundo había dejado de girar, era un lugar desolado...

La parroquia cerró sus puertas; el número de la revista de abril quedó presa de la situación, no

había manera de distribuirlas físicamente, la gente ya no tenía acceso a la versión impresa.

Decidimos que para poder acompañar a la gente durante esta terrible época de incertidumbre, muerte y soledad deberíamos salir a las diferentes plataformas que existían: Facebook, Instagram, Spotify, YouTube...

Convocamos a diversos voluntarios, adultos y jóvenes, expertos en redes, escritores, músicos; hicimos alianzas con el periódico el Herald, quien a la fecha nos sigue apoyando; abrimos la página de la revista; nuestras reuniones eran virtuales. Todo esto lo logramos en cuestión de días y desde entonces generamos contenido para ellas: artículos, música, juegos, entrevistas, podcasts y muchas más actividades más para estar presente en todos los hogares.

Agradezco a nuestros lectores, seguidores, donadores, voluntarios, consejo editorial que nos han apoyado a lo largo del tiempo. Ustedes son parte muy importante de nosotros.

Todos fuimos parte de esta historia, mucho nos leen desde hace 20 años; otros nos siguen en las redes desde hace 6. Todos vivimos esos años interminables de pandemia y somos testigos de las palabras de Jesús: **"Ven y sígueme"**, yo agregaría **hoy y siempre**.



Cuando Jesús decía **Ven y Sígueme** no estaba invitando simplemente a acompañarlo en su camino. Su llamado implicaba adoptar una nueva manera de pensar, de actuar y de relacionarse con Dios y con los demás. Era una propuesta de transformación interior que exigía compromiso y disposición para recorrer un camino diferente.

Estas palabras no fueron dirigidas únicamente a los discípulos que caminaban con Él, sino que, continúan resonando hoy como una invitación abierta para todo aquel que desea encontrar un sentido más profundo para su vida.

El seguimiento de Jesús no consiste en abandonar todo lo que se posee, sino en colocar a Dios en el centro de la vida y permitir que sus enseñanzas orienten nuestras decisiones.

Seguir a Jesús significa aprender de su amor, de su humildad y de su entrega a los demás.

La invitación **Ven y Sígueme** también supone asumir desafíos. Jesús propone el servicio; frente al egoísmo enseña la generosidad; ante la división promueve la reconciliación; invita a la compasión.

Seguirlo implica vivir valores que muchas veces van contracorriente, pero que tienen el poder de transformar vidas y comunidades.

Hoy, al igual que ayer, Jesús sigue pronunciando las mismas palabras: **Ven y Sígueme**.

Cada persona decide cómo responder a esa invitación; en mi caso fue a través del servicio al altar, como acólita, durante varios años, y después compartiendo mi fe a través de esta revista. Lo esencial es comprender que seguir a Jesús no es solo admirar su mensaje, sino convertirlo en una forma concreta de vida.

Ven y Sígueme es un llamado a caminar con esperanza, a crecer en el amor y a descubrir que la verdadera felicidad se encuentra cuando se vive siguiendo las huellas de Cristo.

¡En este mes se cumplen 20 años de la revista **Ven y Sígueme**, y aún hay mucho camino por andar... Ánimo firme!

Ven y Sígueme

GISÈLE SCARNIÈRE



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 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:



Agosto

Julio

5	14° Domingo Ordinario
12	15° Domingo Ordinario
19	16° Domingo Ordinario
22	Fiesta Santa María Magdalena
25	Fiesta Santiago Apóstol
26	17° Domingo Ordinario

2	18° Domingo Ordinario
6	La Transfiguración del Señor
7	Aniv. 49 prof. religiosa P. Fernando Artigas Sabatés
8	Aniv. 55 prof. religiosa P. José Arturo Padilla Navarro
	Aniv. 22 prof. religiosa P. Giancarlo Tomao Gordón
9	19° Domingo Ordinario
15	La Asunción de la Santísima Virgen María
16	20° Domingo Ordinario
17	Aniv. 35 prof. religiosa P. José María Velasco Rodríguez
22-23	Colecta mensual Vicentinas
23	21° Domingo Ordinario
28-30	Curso Prematrimonial
30	22° Domingo Ordinario



SEMILLAS DE ESPERANZA

Sin mí, no puedes hacer nada

P. FERNANDO TORRE, M.SP.S. †

«Sin mí, ustedes no pueden hacer nada», nos dijo Jesús (Jn 15,5). ¡Qué cierto! Pero nosotros podemos devolvérsela diciendo: **«sin nosotros, Tú no puedes hacer nada»**.

Dios Trinidad actúa a través de nosotros. Esto es patente en los sacramentos: «cuando alguien bautiza, es Cristo quien bautiza» (SC 7). Pero la acción de Dios no queda circunscrita a los sacramentos o a las acciones de los sacerdotes. Actúa cuando una persona trabaja por la paz o la justicia, cuando sirve a los demás, cuando lucha por ser mejor.

Pero vayamos a la segunda parte de nuestra afirmación: **«sin nosotros, Tú no puedes hacer nada»**. Y no puede, porque quiso no poder, porque quiso necesitar de nosotros.

Las mediaciones son necesarias: por eso se encarnó. Aunque Dios puede hacer milagros directamente, de ordinario no los hace, pues respeta las leyes que Él mismo estableció.

Imaginemos a un ateo. Para que llegue a creer en Jesucristo, necesita escuchar el Evangelio; y para esto, es necesario que alguien se lo anuncie (cf Rm 10,14). Ciertamente Dios es quien suscita la conversión y otorga el don de la fe, pero lo hace gracias a las mediaciones.

Dios, a través de nosotros, quiere defender los derechos humanos y cuidar la naturaleza. Necesita de nuestras manos para acariciar al enfermo, y de nuestro afecto para sanar corazones heridos.

Puesto que es Dios quien actúa, debemos ser dóciles y humildes. Puesto que somos una mediación necesaria, debemos actuar responsablemente y con creatividad.

Ser instrumentos en las manos de Dios nos llena de alegría y gratitud. Saber que la acción de Dios depende de nosotros, nos impulsa a luchar, cada día, por ser mejores instrumentos.



Cuando la voluntad no alcanza

ALEJANDRA BARRERA SEGURA

Te lo propusiste el lunes, madrugar, dejar el celular a un lado a la hora de la cena, salir a caminar por las tardes. Hoy, es jueves y fallaste.

Respira, no eres débil, eres humano.

La voluntad es como un músculo y, como todos, se cansa. Algunos le llaman **“fatiga de decisión”**, porque, desde que abrimos los ojos, empezamos a decidir: qué desayunamos, cómo nos vestimos, qué ruta tomamos, en fin.

Cada una de ellas nos quita energía y, ahí, es donde aparece el **“mañana lo hago, no urge”**, entre otras afirmaciones que nos hacemos, para justificar que comenzamos a postergar las tareas o propósitos.

Tropezar no es fracasar y avanzar no es tener voluntad de acero todo el tiempo, sino saber qué hacer cuando esa fuerza se acaba. La diferencia entre quien avanza y quien abandona no es quien cae menos, sino quien se levanta de nuevo sin culpa.

Concluyo y comparto lo que leí alguna vez sobre este tema:

“Cuando sientas que no puedes más, no te exijas más. Descansa, ajusta, pide ayuda y retoma al día siguiente o en un par de días, pero desde donde te quedaste, no desde cero. La meta no es tener fuerza infinita o ser infalible, es volver a intentarlo, porque, para que la voluntad alcance, basta con que no te rindas”.

Hoy, haremos oración apoyados en una fracción de versículos bíblicos, recopilados por B. González Buelta, denominado “**Lo más importante.**” Inicia así:

Lo más importante no es:
que yo te busque;
sino que Tú me buscas por todos
los caminos (Gn 3,9)

Gracias, Señor, porque no me dejas sola, porque tu voz me llama aun cuando me escondo y tu mirada me alcanza en medio de mis distracciones. Hazme consciente de tu presencia, para que mi corazón se abra a tu encuentro. Que cada paso que doy sea respuesta a tu amor y que mi vida sea eco de tu llamada, porque Tú eres el Dios que busca, que ama y que salva.

Que yo te llame por tu nombre,
sino que Tú tienes el mío
tatuado en la palma de tus manos. (Is 49,16)

Gracias, porque me recuerdas que soy única y amada, que mi vida está grabada en tu corazón y nunca me olvidas. En mis dudas y fragilidades, tu fidelidad permanece y tu ternura me sostiene como un sello eterno.

Haz que nunca dude de tu amor, que mi confianza se afiance en tu promesa y que mi respuesta sea vivir con gratitud y entrega, sabiendo que siempre estoy en tus manos.

Que yo te grite, cuando no tengo ni palabra,
sino que Tú gimes en mí con tu grito.
(Rom 8, 26)

Gracias, porque, en mis vacíos, Tú eres voz; en mis silencios, Tú eres clamor y, en mi debilidad, Tú eres fuerza que intercede. Hazme dócil a tu presencia, para que mi corazón se una a tu gemido y mi vida se convierta en oración constante, aunque no sepa cómo expresarla.

Señor, Tú eres el que me busca cuando me escondo, el que lleva mi nombre tatuado en tus manos y el que gime en mí, cuando no sé cómo orar. Haz que mi vida sea respuesta agradecida a tu amor, que nunca dude de tu fidelidad y que, en mi silencio, en mi fragilidad y en mis pasos, pueda reconocer que siempre estoy sostenida por Ti.

Amén.



ENCUENTRO PERSONAL CON DIOS
**Hacia una espiritualidad
más humana**

DRA. SONIA VILLASEÑOR MANRIQUE

Queridos lectores, avanzamos en este camino de nuestra fe cristiana. En reflexiones anteriores, hemos profundizado en dos grandes verdades fundamentales.

En primer lugar, que Dios nos pensó desde la eternidad y nos creó por amor y para el amor. Esto significa que no somos fruto del azar, sino de un designio amoroso: Dios nos ama de manera personal y desea lo mejor para cada uno de nosotros.

En segundo lugar, hemos considerado la realidad del pecado. El pecado consiste en darle la espalda a Dios y pretender vivir únicamente con nuestras propias fuerzas. Sin embargo, esta aparente autonomía tiene consecuencias profundas: el pecado esclaviza, atrapa al ser humano y le hace perder su verdadera libertad. Lejos de liberarnos, nos encadena.

Así, encontramos una tensión clara: Dios nos ama incondicionalmente, pero el pecado nos impide experimentar plenamente ese amor. Nos aleja de Él y nos sumerge en una vida marcada por la fragilidad y la incapacidad de salvarnos por nosotros mismos.

El ser humano, por tanto, necesita salvación. Dios, como creador, conoce profundamente nuestra debilidad. Sabe que necesitamos ayuda para levantar la mirada y volver a Él. Por eso, no nos abandona, sino que nos ofrece una solución concreta y definitiva: Jesucristo. Como nos dice el Evangelio: **“Tanto amó Dios**

al mundo que entregó a su Hijo único, no para condenar al mundo, sino para que el mundo se salve por Él”, Jn.3,16-17.

Jesús, mediante su muerte y resurrección, nos ha liberado del pecado y nos ha regalado una vida nueva. Su sacrificio no solo limpia nuestras faltas, sino que restablece nuestra relación con Dios. Gracias a Él, podemos vivir en paz con el Padre.

Lo más admirable de este misterio es que la salvación es un don gratuito. Cristo ha pagado por nosotros con su propia vida. No es algo que podamos comprar, ni merecer por nuestras obras; es un regalo nacido del amor de Dios.

No se nos exige una deuda, sino una respuesta: acoger con fe ese don.

Por eso, lo esencial es abrir el corazón y aceptar la salvación que se nos ofrece en Jesucristo, el único Salvador. Como afirma la Escritura: **“No hay bajo el cielo otro nombre dado a los hombres por el cual podamos ser salvados”**. Hch.4,12

Aceptar este don transforma la vida; nos devuelve la libertad; nos reconcilia con Dios; y, nos permite caminar con esperanza.

La invitación está hecha: vivir en la gracia, dejar atrás las cadenas del pecado y entrar en la vida nueva que Cristo nos ofrece.



MIRAR HACIA LO ALTO
**Acepta el don,
Jesús te ofrece la salvación**

GEORGINA ARÁMBURU MEJÍA



CONTINUACIÓN ...

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

La abnegación de Alfonso le hacía soportar pacientemente lo que se le presentaba. Buscaba pequeñas mortificaciones: **«Ahora, en este tiempo, ya que no me permiten ayunar, me aplicaré en algunas prácticas pequeñas, pero que cuestan: la principal, ser una modestia de ojos perfecta, una caridad y amabilidad para con todos muy grande, y, así, en todas las otras virtudes... Lucharé siempre contra el yo, confiando en Jesús y María, pues que, de mí, nada puedo».**

Todo el tiempo que vivió en la congregación, el hermano luchó por **«negarse a sí mismo»**; su abnegación se transformó en **«buscar el sacrificio»**, en **«ser víctima con Jesús»**, cosa esta última que llegó a ser como el tinte fundamental de su espiritualidad de Hermano Coadjutor Misionero del Espíritu Santo.

Estas mortificaciones las podemos ver reflejadas en otra carta del hermano, con fecha 29 de diciembre de 1922: **«Concédame pues, padre, que la semana entrante sea, para mí, semana de dolor, permítame que**

todos los días tome disciplina de sangre, por el tiempo de tres misterios de siete Ave Marías, en honor de los dolores de la Santísima Virgen y estos los ofreceré por lo que sea más del agrado de Ella. Pronto, espero me conteste y no se olvide de su hijo».

Además, el hermano tenía especial atención porque nadie notara estas mortificaciones. La siguiente es una carta, del 3 de septiembre de 1929, durante el tiempo en que Alfonso estuvo en la Casa de Roma: **«Va a hacer un año le hice una petición y fue que me permitiera el mortificarme un poco, dejando de tomar cosas que no me son necesarias, como vino, fruta, dulces y algunos otros antojos; esto se lo ofrecí a la Santísima Virgen, solo por amor, sin promesa ni compromiso, pero con todo gusto le haría la promesa si su reverencia me lo permite; excepto los días que fuesen fuera de casa o de visita, para no hacerme notar de nadie, pero lo haría tomando lo menos posible y, ahora, espero me lo conceda».**

... CONTINUARÁ



Hace unas semanas, León XIV publicó Magnífica Humanitas, una encíclica dedicada a la inteligencia artificial y sus implicaciones para la dignidad humana. Mucho se discutirá sobre regulación, economía o tecnología. Pero quizá la pregunta más importante del documento sea otra: ¿qué significa seguir siendo humanos?

La encíclica recuerda algo profundamente contracultural: la fragilidad humana no es un defecto que deba corregirse. Nuestra vulnerabilidad, nuestros límites e incluso nuestra capacidad de sufrir forman parte de la magnificencia de ser personas. En una época obsesionada con optimizarlo todo, León XIV advierte que la dignidad no nace de la eficiencia, sino del misterio mismo de la vida humana.

Probablemente, atravesaremos tiempos oscuros, antes de ver los beneficios plenos de la inteligencia artificial. La revolución industrial elevó eventualmente la calidad de vida de millones, pero, antes, produjo explotación, pobreza y profundas heridas sociales que aún se viven. La IA podría seguir un camino similar, aunque mucho más acelerado e intenso: tanto sus efectos negativos como sus posibilidades positivas serán inmensamente mayores.

La tentación de Babel no era simplemente construir una torre alta, sino creer que el poder técnico podía sustituir la sabiduría. Y ahí está el verdadero problema: muchas veces, avanzamos en inteligencia técnica, pero no en el alma.

Jesús hablaba constantemente de transformación interior, de expandir la conciencia hacia el amor, la compasión y la comunión. También, Teilhard de Chardin intuía que la humanidad está llamada a crecer hacia mayores estados de conciencia y convergencia en la Divinidad.

Pero esa evolución espiritual no ocurre automáticamente. Una civilización puede desarrollar máquinas extraordinarias y, al mismo tiempo, perder la capacidad de contemplar, amar o reconocerse mutuamente como humana.

La creación enseña otro camino. Ningún ecosistema florece maximizando solamente el poder. La vida prospera mediante equilibrio, interdependencia y comunión.

Tal vez por eso, la oración más urgente de nuestro tiempo sea simplemente esta: que todavía haya humanidad suficiente para recordar qué significa ser humanos.



ECOLOGÍA MÍSTICA

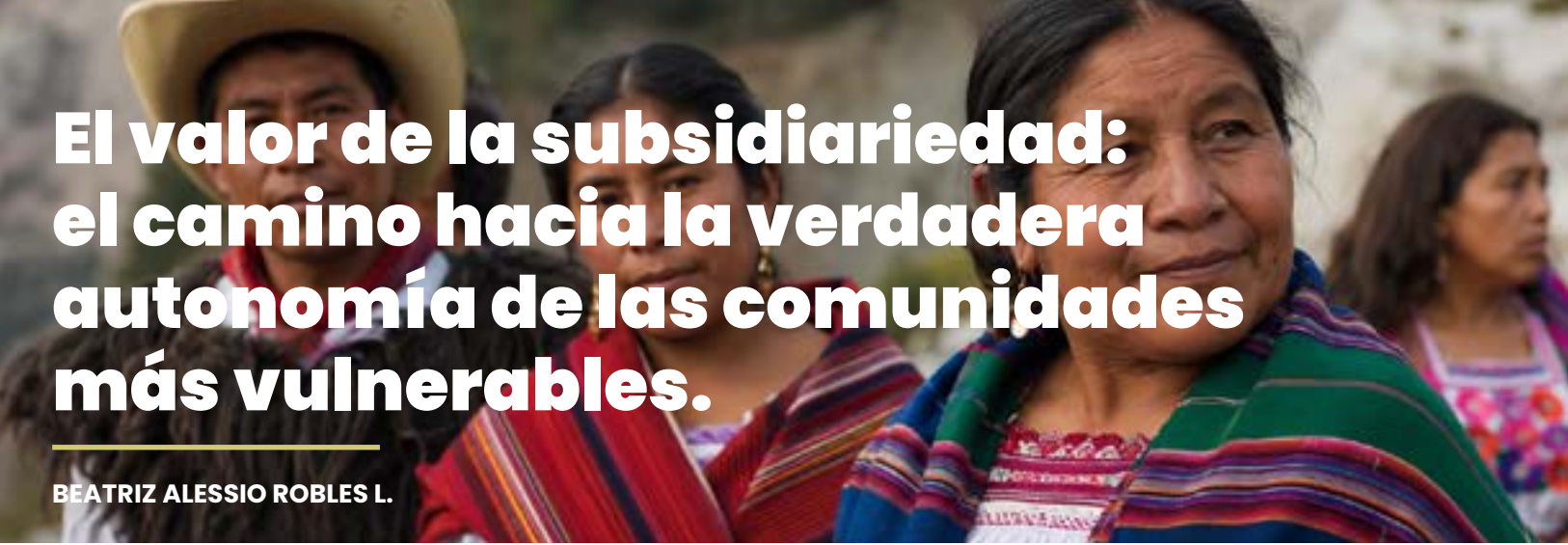
La Magnífica Fragilidad Humana

SANTIAGO ARÁNDA

DA CLIC AQUÍ

WWW

@Derechos Reservados. Promotores Voluntarios de la Formación, IAP



El valor de la subsidiariedad: el camino hacia la verdadera autonomía de las comunidades más vulnerables.

BEATRIZ ALESSIO ROBLES L.

El desarrollo consiste en concebir a las personas como agentes activos de cambio no como receptores pasivos de beneficios.

Amartya Sen

En el corazón del pensamiento social cristiano existe un principio que, hoy más que nunca, se vuelve indispensable para transformar nuestra realidad: la subsidiariedad.

El Papa Francisco insistía que no podemos mirar a los sectores más vulnerables de nuestra sociedad como simples receptores de nuestra beneficencia, sino como los verdaderos protagonistas de su propia historia. Esta verdad teológica y humana nos las vuelve a recordar hoy el Papa León XIV en su reciente encíclica Magnifica Humanitas.

Durante décadas, la respuesta común ante la deuda histórica que tenemos con los pueblos originarios y las comunidades más vulnerables ha sido el asistencialismo. Si bien la asistencia inmediata es evangélicamente necesaria ante emergencias extremas —el hambre no puede esperar—, cuando esta se convierte en una práctica permanente e institucionalizada, genera un daño profundo: adormece la iniciativa local, debilita la dignidad y perpetúa una relación de dependencia que le dice al otro, sutilmente, “tú no puedes solo”.

Frente a este modelo, la subsidiariedad propone una lógica completamente distinta y respetuosa. Nos enseña que las autoridades, las parroquias y las instituciones civiles de mayor alcance no deben absorber ni sustituir las funciones que las comunidades más pequeñas pueden realizar por sí mismas. Su verdadero papel es el de subsidiar, palabra que proviene del latín *subsidium* y que significa “ofrecer ayuda o

auxilio”. Brindar herramientas, capacitación y acompañamiento necesarios para que la propia comunidad desarrolle sus capacidades.

La subsidiariedad exige paciencia y humildad porque es más lento dejar que la comunidad encuentre su propio camino que ir a resolverles el problema. Requiere escucha profunda, respeto por los tiempos culturales, y la voluntad de poner el ego a un lado. Pero los frutos son mucho más sólidos: una comunidad que aprende a gestionar sus proyectos, a tomar decisiones colectivas y a confiar en sus propias capacidades, está construyendo algo que ningún benefactor externo puede darle: autonomía con identidad.

La verdadera opción por las personas en pobreza no consiste en hacer las cosas por ellos, sino en caminar con ellos, activando sus propias potencias creativas. Al priorizar la subsidiariedad sobre la asistencia, devolvemos el protagonismo a quien legítimamente le pertenece. Las soluciones comunitarias resultantes no solo son mucho más eficaces y duraderas en el tiempo, sino que generan un profundo sentido de pertenencia y orgullo. Cuando una comunidad indígena o vulnerables gestiona con éxito sus propios proyectos educativos, productivos o de salud, se rompen los círculos de la exclusión y se hace visible la justicia social.

Como comunidad parroquial, nuestra caridad cristiana está llamada a madurar. Apoyar iniciativas que promuevan la subsidiariedad es apostar por la dignidad inalienable de nuestros hermanos más vulnerables, reconociendo que el Espíritu de Dios también habita y actúa con fuerza en su autonomía, su organización y su propia voz.

Aunque todas las personas podemos experimentar “niebla mental” en algún momento, es un problema particularmente prevalente en mujeres maduras. La “niebla mental” es una sensación de confusión, falta de concentración y olvido, que puede afectar la capacidad de funcionar de manera óptima, en el día a día.

La “niebla mental” puede desarrollarse por diversas razones, desde la falta de sueño y el estrés, hasta cambios hormonales asociados con la menopausia. Factores como las enfermedades persistentes, ciertos medicamentos y trastornos del sueño también pueden desencadenar esta confusión mental. En muchos casos, es una combinación de estos factores lo que contribuye a su aparición.

Para las mujeres maduras, la “niebla mental” puede ser especialmente debilitante. Este fenómeno puede afectar la capacidad de recordar información, concentrarse en tareas simples y tomar decisiones. En una etapa de la vida, donde muchas están asumiendo nuevas responsabilidades o disfrutando de su independencia, esta falta de claridad puede resultar frustrante y desmoralizante.

La niebla mental no es una enfermedad en sí misma, sino un síntoma de otras condiciones o factores de salud. Afortunadamente, no

es crónica, en la mayoría de los casos. Aunque puede persistir durante semanas o meses, especialmente si está relacionada con una condición subyacente, la niebla mental tiende a ser manejable y, en muchos casos, reversible con el tiempo y el cuidado adecuado.

Superar la niebla mental es posible. Algunas estrategias incluyen mantener una rutina diaria, mejorar la calidad del sueño, hacer ejercicio regularmente y practicar actividades que estimulen la mente, como rompecabezas o lectura. Además, una alimentación balanceada y mantenerse hidratada son esenciales para el buen funcionamiento cognitivo.

Si la niebla mental está afectando significativamente tu vida, es recomendable buscar la orientación de un profesional de la salud.

Recuerda que el bienestar mental es tan importante como la salud física. Mantente activa, cuida de ti misma y sigue adelante con amor y paciencia. ¡Tú mereces vivir con energía y lucidez, así que nunca dejes de luchar por tu bienestar!

Supera la niebla que empaña tu vida.

PSICOLOGÍA Y VIDA

Recupera tu claridad mental

MAURO RAZO



UN ESPACIO PARA CRECER

Lo mejor empieza ahora

RODRIGO VÁZQUEZ GUTIÉRREZ

Hay etapas de la vida que simplemente terminan. Y la realidad es que se siente emocionante, liberador y lleno de ilusión, porque, cuando algo acaba, aparece algo muy poderoso: espacio para lo nuevo. Nuevas oportunidades para crecer, descubrirte y construir una vida más alineada contigo.

Cada etapa nueva trae experiencias distintas, personas nuevas, aprendizajes inesperados y posibilidades que, antes, ni siquiera podías imaginar. Lo emocionante de comenzar algo diferente es que no sabes exactamente todo lo bueno que puede llegar a tu vida.

Muchas veces, creemos que necesitamos tener todo resuelto, antes de dar el siguiente paso. Pero la vida rara vez funciona así. Lo importante no es tener todas las respuestas, sino atreverte a avanzar con confianza y apertura hacia lo que viene.

Aquí te comparto **cuatro claves para comenzar una nueva etapa con ilusión y confianza:**

1. Enfócate en lo que sí puedes construir.

Las nuevas etapas se crean con decisiones pequeñas y constantes. No necesitas transformar

toda tu vida de un día para otro, solo empezar a caminar hacia donde quieres ir.

2. Date permiso de ilusionarte.

A veces, olvidamos emocionarnos con lo que viene. Pero imaginar cosas buenas también es parte del crecimiento. La ilusión mueve, inspira y da dirección.

3. Atrévete a hacer cosas diferentes.

Lo nuevo requiere acciones nuevas. Cambiar hábitos, abrirte a otras personas o probar caminos distintos puede llevarte a experiencias increíbles.

4. Confía en lo que viene.

No todo tiene que estar claro desde el principio. Muchas de las mejores cosas de la vida empiezan con incertidumbre, pero también con valentía y disposición.

Cada nuevo comienzo trae consigo la posibilidad de reinventarte, crecer y descubrir partes de ti que todavía no conocías. Lo más emocionante es todo lo que está por llegar. Porque, cuando realmente te abres a una nueva etapa, la vida también empieza a abrirse contigo.

El proceso de cada discípulo de Jesús fue un caminar largo. Ellos vieron su entrega, sus sacrificios, sus milagros, su espíritu de servicio y su oración. Y ellos se fueron transformando, y más aún con la venida del Espíritu Santo.

En el correr de la vida hemos recibido heridas que han creado caos. Para anestesiar ese dolor a veces caemos en conductas destructivas que dañan nuestro ser y a las personas que amamos.

Estas ataduras deben ser liberadas por el Señor, pero requiere nuestra colaboración, nuestra correspondencia a la gracia; para cambiar hace falta leer la Palabra de Dios.

Hay miedos, resentimientos, inseguridades, vacíos, enemigos invisibles pero presentes. Si dejamos de orar estamos desprotegidos, podemos ser presa de nuestros enemigos.

¿Por qué tenemos que orar? Para recibir sabiduría para actuar, solos no podemos. La oración es un diálogo entre nosotros y nuestro Padre Dios. La lectura de la Palabra la alimenta. Hay muchos modos de hacer oración. Cada uno encuentra el modo más adecuado: oración rezada, cantada, dialogada, meditada, escrita, comunitaria y de pánico.

Espíritu Santo inspírame lo que deba pensar, callar, escribir, lo que deba hacer para tu gloria y mi

propia santidad. Dame agudeza para aprender y entender, gracia y eficacia para hablar, dame acierto al empezar y perfección al acabar. Madre, intercede por nuestra sanación.

La gran tentación puesta por el enemigo es creer que no somos amados, que no somos escuchados, y eso es una gran mentira. Somos valorados a tal grado por Dios, que Él envió a su Hijo para cada uno de nosotros. Él pagó un gran precio por nosotros, no nos compró con oro y plata, sino con su Preciosa Sangre.

Jesús nos anima a perseverar, podemos empezar con cinco o diez minutos de oración diariamente.

Si no sé por dónde empezar puedo tomar el Evangelio y leer meditando algún pasaje, rumiando cada palabra. Hay un folleto que nos lleva de la mano a hacer oración, se llama "15 minutos en compañía de Jesús Sacramentado".

Todo es posible cuando la Virgen intercede, de ella es la victoria.



Comunicación con Dios

MARTHA MORALES



Pelé, Maradona, Mundial 2026 y México, cuna de íconos del fútbol

RICARDO ESCARTÍN MONDRAGÓN

La historia de la Copa del Mundo no puede entenderse sin Pelé y Maradona... pero la historia del Mundial y el aura de 'O'Rei' y del 'Barrilete Cósmico' no pueden entenderse sin México.

México es una sede particular para este máximo torneo, ya que se destaca del resto, por dos razones: con el Mundial 2026, se ha convertido en el país que más veces ha organizado la justa, con tres en su haber.

Y, la más importante: México, junto con Estados Unidos y Canadá, se podría convertir en la cuna de un nuevo ícono del fútbol y es que fue aquí donde nació Pelé, en 1970; y Maradona, en 1986.

Claro, antes de México 70, sí existieron futbolistas grandiosos que deleitaron a los aficionados, pero ninguno fue capaz de ascender al cielo del fútbol, como Pelé.

Fue aquí donde, con aquella inolvidable selección brasileña, conformada por figuras que lograron canonizarse, levantó su tercera Jules Rimet y se transformó en algo más que un simple ícono.

Claro, durante México 86, la gloria pudo haber estado asegurada para Platini, Altobelli, Rummenigge, pero la eternidad ya estaba predestinada para Diego. 'El Pelusa' ofició misa ante más de cien mil creyentes, en el Azteca, contra Inglaterra.

"Un poco con la cabeza de Maradona y un poco con la mano de Dios", fue lo que dijo momentos después cuando cometió esta trampa celestial. No suena descabellado pensar que recibió ayuda divina, porque, si no hubiera sido así, los árbitros y otros miles de aficionados más lo hubieran visto.

Dice 2 Corintios 4:18: "no mirando nosotros las cosas que se ven, sino las que no se ven; pues las cosas que se ven son temporales, pero las que no se ven son eternas." Y, sí, aquella mano, que el árbitro no vio, se eternizó.

Estas grandes historias nacieron en México y, en este mes, quizá podremos ser testigos del nacimiento de la próxima deidad de este deporte que tanto nos apasiona.

Por cierto, ambos fueron '10'. Sumándolos nos da 20, que es el número de años que cumple la revista **"Ven y Sígueme"**. Felicidades a sus directores, sus colaboradores y, sobre todo, a sus lectores, que son los que hacen posible este exitoso proyecto.

Decidir cuántos hijos tener es una elección personal, que depende de factores económicos, emocionales y familiares. Sin embargo, para muchas familias, tener más de un hijo puede aportar beneficios significativos, tanto para los padres como para los propios niños.

Una de las principales ventajas es la oportunidad que tienen los hermanos de crecer acompañados. Desde los primeros años de vida, comparten juegos, experiencias, aprendizajes y momentos importantes, que contribuyen a fortalecer los lazos afectivos. Esta convivencia cotidiana favorece el desarrollo de habilidades sociales, como la empatía, la cooperación, la negociación y la capacidad de resolver conflictos de manera constructiva.

Además, los hermanos suelen convertirse en una fuente constante de apoyo emocional. A lo largo de la vida, comparten recuerdos, tradiciones familiares y vivencias únicas, que ayudan a crear una relación especial. En momentos de dificultad, contar con un hermano puede representar una red de apoyo valiosa, capaz de brindar comprensión y compañía, desde una perspectiva que pocas personas pueden ofrecer.

Los niños aprenden, desde temprana edad, a compartir. Al convivir con hermanos, entienden que la atención de los padres, los espacios y los recursos deben distribuirse entre todos. Esta experiencia contribuye al desarrollo de valores, como la generosidad, la paciencia y el respeto por las necesidades de los demás.

Para los padres, aunque la crianza de varios hijos implica mayores responsabilidades, también

puede generar satisfacciones especiales. Ver cómo se construyen las relaciones entre hermanos, cómo se ayudan mutuamente y cómo desarrollan personalidades distintas dentro de un mismo entorno familiar suele ser una experiencia enriquecedora. Asimismo, los padres adquieren más experiencia en la crianza, lo que, en muchos casos, les permite afrontar nuevos desafíos con mayor confianza y tranquilidad.

Tener más de un hijo también favorece la diversidad de experiencias dentro del hogar. Cada niño aporta intereses, talentos y perspectivas diferentes, enriqueciendo la dinámica familiar. Las conversaciones, actividades y celebraciones suelen adquirir una dimensión más amplia y variada, fortaleciendo el sentido de pertenencia y unión.

En la vida adulta, los beneficios pueden mantenerse. Los hermanos frecuentemente continúan siendo compañeros, confidentes y aliados. También pueden compartir responsabilidades relacionadas con el cuidado de los padres mayores, lo que ayuda a distribuir cargas y tomar decisiones de manera conjunta.

Por supuesto, no existe un modelo familiar ideal aplicable a todas las personas. Cada familia tiene circunstancias particulares, que influyen en sus decisiones. Sin embargo, cuando las condiciones lo permiten, tener más de un hijo puede ofrecer numerosas ventajas relacionadas con el desarrollo emocional, social y afectivo de los niños, así como contribuir a la construcción de vínculos familiares sólidos y duraderos, que acompañan a las personas durante toda su vida.

FORMANDO FAMILIAS

Las ventajas de tener más de un hijo

MARYCARMEN CREUHERAS VALLCORBA



La identidad y responsabilidad en la era digital

JOSÉ IGNACIO ABARCA FRANCO

Cotidianamente, experimentamos una intromisión cada vez más fuerte y descarada de lo público, en lo personal e íntimo; cada día, ponemos en nuestras vidas más objetos que nos observan, nos juzgan y nos analizan.

Hemos abierto las puertas al mundo al aceptar aquello que nos va facilitando la vida, aquello que nos estudia y nos va haciendo más accesible y fácil todo aquello que manifestamos nos agrada.

Lo que podemos adquirir con nuestras posibilidades económicas, nos hace expandirnos y nos va dulcificando los errores, poniéndolos como pequeñas licencias que podemos darnos, así, nuestra responsabilidad va perdiendo los límites de control y paz, entrando en la irracionalidad del placer animal que somete nuestra inteligencia.

La tecnología irrumpe nuestra identidad, convirtiéndola solo en una serie de variables que puede manipular, para guiarla al consumo

y hacerla lo mas semejante a la comunidad, buscando que se pierda la originalidad que Dios le ha dado a cada uno; así, poder hacer tendencias y modelar perfiles que se puedan dirigir y controlar en forma común.

Porque es responsabilidad nuestra poner los límites necesarios, para que la tecnología no trasgreda nuestra voluntad, no invada nuestra conciencia y, mucho menos, domine y controle nuestra razón.

No es culpa de los avances tecnológicos, ni tampoco de las facilidades que nos ofrece la ciencia, sino de nuestra propia conducta, que se deja manipular por las voluntades mundanas que, a base de tentaciones, que se adaptan a nuestras aficiones y gustos, van relajando y debilitando nuestra voluntad y conciencia, hasta someterla a las guías de consumo y vida que impone la voluntad mercantil, que existe detrás de la tecnología que consumimos o que nos consume.



REFLEXIONES DE UN
MILLENNIAL CATÓLICO

¿Para qué he sido creado?

EUGENIO VALLE RUIZ

No es necesario salir muy lejos para notar que, al menos en mi generación, hay un sentimiento muy fuerte de querer encontrar un sentido a la vida. Surgen, a menudo, preguntas como “¿Quién soy yo?”, “¿Para qué he sido creado?” O “¿Cuál es el sentido de mi vida y de mi existencia?”. Esta preocupación no es nueva, podemos encontrarla en todas las épocas de la historia y en boca de varios pensadores e intelectuales; sin embargo, pareciera ser una pregunta que, poco a poco, va siendo más común.

Ante los retos de la vida cotidiana, el trabajo, la familia, las relaciones interpersonales, las redes sociales, los grupos de pertenencia y los intereses ajenos, muchos hemos tenido la sensación de que nuestro actuar y nuestra cotidianidad realmente no la vivimos por nosotros, sino que la entregamos a otros, para poder disfrutar, a ratitos, de momentos que parecen de felicidad fugaz, para volver nuevamente a la cotidianidad.

Es por ello que debemos levantar la mirada, para obtener una respuesta para esta pregunta tan existencial y, a la vez, tan común. ¿Para qué he sido creado?

Dios, que es amor, nos ha creado para ese mismo fin, por amor y para amar. El Catecismo de la Iglesia Católica (numeral 1) nos recuerda que Dios, al ser infinitamente amoroso, perfecto y bienaventurado,

nos creó para ser partícipes de esa perfección y bienaventuranza. Nos hizo de carne y hueso, para experimentar, en nosotros mismos, la alegría de amar y de caminar hacia la plenitud.

Plenitud... amor... palabras muy bonitas, pero que debemos dotar de significado. Y es ahí donde entra la individualidad y libertad de todos nosotros. Porque Dios, padre de todos, nos hizo únicos e irrepetibles, para que todos busquemos nuestro camino hacia la plenitud, hacia la felicidad y hacia el amor, que es, al final de cuentas, hacia Él mismo.

No olvidemos, nunca, que, cada que amamos, cada que salimos de nosotros para experimentar las maravillas de la creación, y cada que elegimos escuchar nuestro interior, hacemos eco en esas palabras que Dios dijo de Jesús, y que todos los días nos repite: “**Este es mi hijo muy amado...**” (Mt 3, 17).

¡Ánimo firme! ¡Qué viva la Cruz (que plenifica)!



Itinerario Espiritual

M. VERÓNICA PEDROZA CHOMBO, MESST

Hace algunos años, vi, en los anuncios de una iglesia, la invitación a una caminata para jóvenes, con los Padres Carmelitas. Decidí pedir informes.

Días después, salí rumbo a una nueva aventura. Llegué a las calles de Tacubaya, un lugar desconocido para mí y un tanto peligroso, calles solitarias y gente extraña.

En mi marcha, había inquietud y entusiasmo, al estar iniciando una experiencia nueva; ya conocía a los padres carmelitas, llegué y entré al templo de San Joaquín. Algunos cofrades oraban en silencio, musitando cánticos a la Virgen del Cielo, María del Carmelo. Participé de la Eucaristía y, después, me reuní con los demás jóvenes, unos 100, que participábamos en la excursión; no conocía a nadie. El itinerario, Ciudad de México, Tenancingo y Santo Desierto.

Llegando a Tenancingo, pudimos descansar un rato, escuchar algunas charlas, convivir, conocernos y compartir nuestras tortas y refrescos; era un pueblecito rústico y campestre. A las 5:00 pm, iniciamos el camino a pie, cargamos con las mochilas y emprendimos la aventura por las veredas, en pleno monte. Nos pidieron ir en silencio. A medio camino, nos dieron una plática sobre la vida de los santos, que motivara nuestro andar por la experiencia mística en la que vivieron sumergidos.

Poco a poco, nos vimos envueltos por la oscuridad y empezamos a disfrutar de las

estrellas; delante, solo se distinguía la silueta del compañero que iba al frente. Llevábamos prendidas pequeñas linternas artificiales y, de vez en cuando, nos dábamos la mano para no caer. A pesar del trecho en completa oscuridad, experimentaba compañía, disfrutaba del cantar del río, el rumor del silbido del viento, la frescura de la noche, el cantar de los grillos y pajarillos, el sonido del caminar de los tenis del compañero y el susurro de mis pensamientos.

Nos detuvimos en un paraje, hicimos una fogata, cantamos y dormimos ahí; tenía mucho frío, a veces, se me olvidaba, extasiada mirando al cielo tantas estrellas; así, pasaron las horas hasta el amanecer.

Nos despertamos muy temprano y emprendimos el camino. Esta parte del recorrido fue especial, pues, aunque íbamos unos detrás de otros, me experimentaba sola: pensaba que, si mi vocación fuera la vida religiosa, así sería, entre caminos solitarios. No sé el porqué de este pensamiento, que lo recuerdo como si fuera un oráculo que me revelara mi destino. Aún puedo saborear esa soledad, ese estar sin nadie, estar con todos y caminar con Dios.

Finalmente, llegamos al Santo Desierto, descansamos y tuvimos la Eucaristía, dando gracias a Dios por todo lo recibido. Estoy convencida que nuestra vocación está plasmada en la historia de vida, nuestras experiencias son nuestro camino espiritual... pienso que valió la pena haber ido más allá. Siempre, siempre, intentemos más.



MÁS ALLÁ DE LA FELICIDAD

Una comprensión integral del florecimiento humano

P. BERNARDO SADA, M.SP.S.

La palabra felicidad es tan común como ambigua. A veces la usamos para describir una emoción pasajera; otras, para referirnos a un estado profundo de plenitud. Puede significar placer, satisfacción o paz interior. Esta ambigüedad ha llevado a la psicología positiva, especialmente a Martin Seligman, a proponer un concepto más amplio: el bienestar. Otros prefieren llamarle buen vivir (me gusta más este nombre).

Para Seligman, la felicidad entendida únicamente como sentirse bien resulta insuficiente. Las emociones positivas son valiosas, pero no agotan eso que los seres humanos buscamos por su valor inherente. Si realmente aspiráramos solo a mantener un buen estado de ánimo, muchas de las decisiones más significativas de la vida serían incomprensibles.

El esfuerzo por una causa, el compromiso con una vocación, la entrega a una familia o el servicio a los demás suelen implicar sacrificios que, sin embargo, percibimos como profundamente valiosos.

Desde esta perspectiva, el buen vivir integra diversas dimensiones de la existencia. Incluye las emociones positivas, pero también

el compromiso con actividades que nos apasionan, las relaciones sanas, el sentido de propósito y la experiencia del logro. Ninguno de estos elementos, por separado, constituye una vida plena: es su interacción la que favorece el florecimiento humano.

Esta visión ofrece una comprensión más rica de la persona. El ser humano no busca únicamente experiencias agradables, sino también amar y ser amado, desarrollar sus capacidades, contribuir a un bien mayor y encontrar significado en lo que hace. El buen vivir, por tanto, no es un estado psicológico aislado, sino un dinamismo que involucra todas las dimensiones de la vida.

Esta comprensión integral también cuestiona la idea, hoy muy extendida, de que la felicidad depende exclusivamente de la percepción subjetiva de cada individuo. Las relaciones, el sentido, el compromiso y la realización poseen una dimensión objetiva e intersubjetiva que forma parte esencial de una vida lograda. Desde esta perspectiva, florecer no consiste simplemente en sentirse bien, sino en vivir bien. Y esa diferencia cambia profundamente nuestra manera de entender la alegría humana.



ES MOMENTO DE SER JOVEN

Nadie nos vio callar

MARÍA MILO

Desde hace unos meses, no he podido dejar de pensar en una pregunta: ¿qué hacemos las mujeres con los secretos que nos confían otras mujeres?

Esta historia de ficción nació de ahí, pero también de las conversaciones que he escuchado, muchas veces, sobre los silencios que heredamos y los secretos que, con frecuencia, nos condenan a permanecer calladas.

Los recuerdos regresan: las lágrimas suplicantes de mi hermana pidiéndome silencio, sus ojos llenos de vergüenza, cuando me mostró las manchas oscuras en su falda blanca y sobre su piel morena. Tras horas naufragando en la regadera, no quiso volver a hablar.

Cinco meses después, aún escucho la voz de mi hermana en mi cabeza: **“Nadie puede saber. Nunca me verán igual.”**

Respiro y me envuelve ese alivio frágil, que he sentido en las ocasiones en que mi hermana me ha mentido sobre el fin de su relación. Ese lobo que la hace llorar de madrugada y se alimenta de su miedo.

Pero los secretos siempre encuentran la forma de colarse en los minúsculos parpadeos del día. Por sobre el hombro, del otro lado de las ventanas, entre las sombras de las nubes. Siempre están cerca de mí, envolviéndome con su tentación, cuestionando mi decisión de no contar lo que no es mío.

Mantener los secretos, aunque haya moretones; heredar información de pecados ajenos y aprender a tragarse el dolor... pero los secretos son siempre prisiones.

Un teléfono vibra. Cruzo miradas con mi hermana. La pantalla de su celular se ilumina brevemente y sus ojos caídos me dicen que la llama el lobo que la acecha. De la mesa, no se levanta la joven de siempre sino la niña que me suplicó silencio. No sé si ir tras ella o quedarme inmóvil, como si cualquier movimiento fuera a delatarme.

Solo capto fragmentos de su voz. Siento el pulso en las sienes, insistente; la impotencia me aplasta desde dentro y mis gritos ahogados rasguñan mi garganta con furia y dolor: secreto tras secreto.

El pasado martes, 2 de junio, la Parroquia de la Santa Cruz del Pedregal recibió la visita de Mons. Antoine Chahda, arzobispo siro-católico de Alepo, Siria, quien compartió un testimonio conmovedor, sobre la situación que han vivido los cristianos sirios, durante más de 15 años de guerra, violencia y persecución.

Mons. Antoine Chahda pertenece a la Iglesia Católica Siria (o Siríaca Católica), una de las 23 Iglesias Católicas Orientales, que están en plena comunión con Roma y reconocen la autoridad del Papa. Es el arzobispo de la Archieparquía Siríaca Católica de Alepo desde 2001.

El encuentro fue posible gracias a la labor de la organización pontificia Ayuda a la Iglesia Necesitada (ACN México), dedicada a apoyar a las comunidades cristianas que sufren pobreza, discriminación o persecución, en distintas partes del mundo.

La bienvenida estuvo a cargo de nuestro párroco, el P. Giancarlo Tomao, mientras que la presentación de la misión de ACN fue realizada por Julieta Apendini, directora de ACN México, quien explicó el trabajo que la organización realiza, en favor de las Iglesias más necesitadas y perseguidas.

Durante su testimonio, Mons. Chahda relató cómo los habitantes de Alepo vivieron años de guerra con graves carencias de agua, electricidad y servicios básicos. Recordó que la iglesia se convirtió en un refugio para miles de personas y cómo, ante la falta de agua, se realizaron iniciativas extraordinarias para abastecer a la población, entre ellas, la excavación de un pozo en el complejo catedralicio.

El arzobispo recordó que, antes del conflicto, los cristianos representaban aproximadamente el 10% de la población de Siria. Hoy, esa cifra se ha reducido drásticamente, debido a la emigración forzada y a las consecuencias de la guerra y extremistas radicales. En Alepo, una ciudad que durante siglos fue uno de los grandes centros del cristianismo oriental, permanece apenas una pequeña parte de la comunidad que existía antes del conflicto; según explicó, en algunas zonas, los cristianos representan ya cerca del 1% de la población.

Habló de la persecución sufrida por numerosas comunidades cristianas en Siria. Aunque las circunstancias variaron, según la región y el momento del conflicto, muchas poblaciones quedaron atrapadas entre grupos armados, ataques terroristas, bombardeos y amenazas constantes. Iglesias, escuelas y hogares fueron destruidos, mientras

miles de familias tuvieron que abandonar las tierras, donde sus antepasados habían vivido durante siglos.

Su relato permitió comprender la difícil realidad de muchos creyentes que continúan viviendo su fe en medio de la incertidumbre, la violencia y la discriminación. También fue un testimonio de esperanza: a pesar de las pérdidas sufridas, la Iglesia permaneció junto a su pueblo, celebrando los sacramentos, ayudando a los necesitados y manteniendo viva la esperanza cristiana.

Al finalizar los asistentes que apoyaron con su donativo a ACN recibieron como obsequio una pequeña estampa con la virgen de las iglesias perseguidas, un imán con la virgen de Fátima y un pin con el símbolo **"Yo soy Nazareno"**. Este emblema reproduce la letra árabe ن (nun), utilizada por grupos extremistas para marcar las casas de los cristianos en Irak, identificándolos como nasara o "nazarenos"; es decir, seguidores de Jesucristo. Lo que nació como una señal de persecución fue transformado, por los cristianos de todo el mundo, en un símbolo de solidaridad, apoyo y comunión, con quienes sufren por su fe.

La visita de Mons. Chahda dejó una profunda huella entre los asistentes. Fue el encuentro con un pastor, que ha permanecido al lado de su pueblo, durante algunos de los momentos más difíciles de la historia reciente de Oriente Medio. Su testimonio nos recordó que la libertad religiosa sigue siendo una realidad frágil para millones de personas y que la solidaridad de la Iglesia universal continúa siendo una fuente indispensable de esperanza.

"Si un miembro sufre, todos sufren con él" (1 Cor 12,26). Esa fue, quizá, la enseñanza más profunda que nos dejó aquella noche.



**La fe que resiste
en medio de la guerra:
Testimonio de
Mons. Antoine Chahda**

SANTIAGO ARANDA

Con frecuencia, se piensa en el cuerpo ideal en el verano y, así, poder disfrutar de las vacaciones en la playa o en algún lugar divertido y romántico: delgado, influenciado casi siempre por las imágenes que se observan en las revistas de moda, redes sociales, anuncios espectaculares, películas, series y otros medios de comunicación. Esta idea perjudica y daña tanto la alimentación como la autoestima de las personas.

Por lo general, las dietas de verano son mágicas y rápidas de hacer, poco saludables, desequilibradas e incompletas; se limitan o eliminan alimentos o grupos completos de alimentos; no producen cambios en los hábitos de alimentación a largo plazo, por el contrario, producen mucha angustia, ansiedad y frustración ya que, en la mayoría de los casos, no se obtienen los resultados esperados.

Algunas recomendaciones saludables, a largo plazo, para que los cambios sean duraderos y positivos para la salud, que sean posibles de cumplir todos los días y que sean benéficos para cumplir con los objetivos deseados:

- Dejar de consumir botanitas comerciales o de ingerir refrescos 5 de los 7 días de la semana.
- Limitar el consumo de carnes (res, pescado, pollo, cerdo, mariscos, etc.) a 120 gramos por

día para las mujeres y 150 gramos para los hombres, para la hora de la comida.

- Consumir dos días a la semana menús vegetarianos (sin alimentos de origen animal).
- Preferir el consumo de lácteos descremados como queso panela o cottage, leche deslactosada light, yogurt bajo en grasa.
- Incluir, todos los días, en algún tiempo de comida, verduras o frutas frescas, asadas o cocidas.
- Beber agua diariamente, 1.8 litros para las mujeres y 2.2 litros para los hombres.
- En caso de haber mucho calor y sudar en exceso, es recomendable tomar bebidas rehidratantes como Gatorade, Suerox o Pedialite para los niños.
- Practicar actividad física diariamente, por 30 minutos, de manera formal o recreativa, adicional a las actividades diarias de cada persona.
- Limitar el consumo de bebidas alcohólicas a 2 días de la semana y de preferencia, consumirlas eventualmente en reuniones sociales o eventos especiales, no más de dos copas para los hombres y una copa para las mujeres.

Ser constantes en la persecución de nuestras metas reportará mejores y más duraderos resultados a largo plazo, en lugar de hacer **“Dietas de Verano”** poco saludables y muy limitantes.



SALUD Y NUTRICIÓN

Recomendaciones para la alimentación durante los meses de verano

GLADYS MARÍA BILBAO Y MORCELLE

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.

¡Es un placer!

Todo Incluido

4 días, 3 noches

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

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

Cd. de México (55) 4160 9006

Fax (55) 4160 9139

yadira.garcia@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