

EL DESTINO
UNIVERSAL DE
LOS BIENES

CONFIAR
NO ES QUEDARSE
QUIETO

RENACER
A LA
ESPERANZA

VENEZUELA
NO ESTÁ SOLA



**VEN Y
SÍGUEME**

Parroquia de la
Santa Cruz
del Pedregal

NÚMERO 242
**AGOSTO
2026**



COMENZAR
DE NUEVO

Retiro

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"...



55 2320 0985



PARROQUIA
DE LA SANTA CRUZ
DEL PEDREGAL

CUOTA DE
RECUPERACIÓN
\$4,800
Tlalpan, CDMX



INFORMES



PROMOTORES
VOLUNTARIOS DE LA FORMACIÓN
INSTITUCIÓN DE ASISTENCIA PRIVADA

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



PROMOCIÓN
VOCACIONAL



FORMACIÓN DE
LÍDERES
JUVENILES



RETIROS

NUESTRA VISIÓN

«Heredar a nuestros hijos y nietos una sociedad más justa, comprometida y solidaria»

NUESTRA MISIÓN

“Fomentar y promover los valores morales, éticos, cívicos, familiares y sociales, en los hombres y mujeres del mañana, para que nuestro México sea un país mejor”.



SCAN ME!



¡Disfruta la revista en línea de forma fácil y rápida!



Lee cada artículo desde tu celular, tablet o computadora, con una experiencia cómoda, clara y accesible.



Todo lo que te gusta de la revista, ahora al alcance de un clic.

1



Lectura cómoda en cualquier dispositivo

2



Todas las ediciones en un solo lugar

3



Navegación práctica y sencilla

Entra hoy a la página web

revistavenysigueme.com.mx



PROMOTORES
VOLUNTARIOS DE LA FORMACIÓN
INSTITUCIÓN DE ASISTENCIA PRIVADA



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



CONTENIDO



Número 242 | AGOSTO 2026

- 2 Editorial**
P. Giancarlo Tomao Gordón, M.Sp.S.
- 3 Vaticano**
Un mundo marcado por guerras y crisis de relaciones humanas
Recopilación: Guadalupe Moreno
- 4 Por los caminos del evangelio**
¿Cuál es nuestro testimonio?
P. Sergio García, M.Sp.S. †
- 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.
- 6 Comenzar de nuevo**
Renacer a la esperanza
Pili de los Cobos
- 7 El Destino Universal de los Bienes**
Beatriz Alessio Robles Landa
- 8 Santa Cruz del Pedregal**
Horarios, servicios, actividades y calendarios
- 10 Semillas de Esperanza**
Lamentaciones
P. Fernando Torre, M.Sp.S. †
- 11 Así somos**
Alejandra Barrera Segura
- 12 Es momento de ser joven**
El primer techo que rompemos
María Milo
- 13 Apegos y desprendimientos**
Rebeca Reynaud
- 14 Encuentro personal con Dios**
Hacia una espiritualidad más humana
Dra. Sonia Villaseñor Manrique

- 15 Mirar hacia lo alto**
La fe transforma
Georgina Arámburu Mejía
- 16 Ecología Mística**
El mundial y la liturgia
Santiago Aranda
- 18 Vamos a Jugar**
Los sacramentos
Nayelli Díaz
- 19 Dejando huella**
Venezuela no está sola
Gisèle Scarnière
- 20 Psicología y vida**
Relaciones reales en tiempos digitales
Mauro Razo
- 21 Un espacio para crecer**
Confiar no es quedarse quieto
Rodrigo Vázquez Gutiérrez
- 22 El difícil camino hacia la verdadera alegría**
Bernardo Sada Monroy, M.Sp.S.
- 23 La Guadalupana y la Selección Mexicana**
Una misma devoción de millones de mexicanos
Ricardo Escartín Mondragón
- 24 Formando Familias**
La batalla de cada noche
Marycarmen Creuheras Vallcorba
- 25 Somos un pueblo de sacerdotes**
José Ignacio Abarca Franco
- 26 Reflexiones de un millennial católico**
Lo que nos dejó el fútbol...
Eugenio Valle Ruiz
- 27 Salud y nutrición**
Recomendaciones para mantener la presión arterial normal
Gladys María Bilbao y Morcelle
- 28 Adorar**
M. Magdalena Torres Apri, MESST †

COLABORADORES

José Ignacio Abarca Franco
Beatriz Alessio Robles Landa
Georgina Arámburu Mejía
Santiago Aranda Ávalos
P. Alfredo J. Ancona Cámara, M.Sp.S.
Mna. Gladys María Bilbao y Morcelle
Alejandra Barrera Segura
Pili de los Cobos
Marycarmen Creuheras Vallcorba
Nayelli Díaz
María Milo
Ricardo Escartín Mondragón
P. Sergio García, M.Sp.S. †
María Dolores Lepe Cervantes
Guadalupe Moreno
Mauro Razo
Rebeca Reynaud
P. Bernardo Sada, M.Sp.S.
Gisèle Scarnière
M. Magdalena Torres Apri, MESST †
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.

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

Memoria de los Santos de Betania: Marta, María y Lazaro.

Los niños y jóvenes gozan ya de su periodo vacacional, obsequiando con ello un evidente relajamiento al convulso devenir de los capitalinos. Verano ya en nuestro hemisferio, parece sugerírsenos tomar un ritmo más atento a la segunda mitad del año dando espacio a la interioridad mientras la naturaleza abunda en campiñas de vida madura. El Vaticano apresura las últimas tareas del Papa León consciente del breve descanso que el pontífice tomará en Castelgandolfo a partir del 15 de agosto.

Betania es sinónimo de lugar para el descanso y la vivencia de la amistad íntima de Jesús. La memoria de esta familia de santos se sitúa en vísperas de agosto, refiriéndonos como Jesús, sentado mientras Marta se afana en quehaceres domésticos, habla a una María atenta mientras yace, postrada a sus pies (Lc 10, 39). La mejor parte sería pues dedicar un buen tiempo a meditar lo que Jesús nos ha venido diciendo. Sin duda será la opción del Santo Padre considerando la tranquilidad del lago y los jardines de la Villa. Se trata de un retiro.

Agosto tiene mucho de Palabra de Dios: teofanías como la Transfiguración, solemnidades como la Asunción o la fiesta de Santa María Virgen.

En este ejemplar se pueden hallar artículos propicios para esa meditación y reflexión de

estío. **“La felicidad no depende únicamente de las circunstancias, sino también de la calidad de nuestras elecciones”** nos dice el P. Bernardo Sada, M.Sp.S. María de Betania no podría estar mas de acuerdo, con esa afirmación tan propia del discernimiento cristiano.

“Este camino (custodiar el Don que Dios nos ha dado como Iglesia) nace del encuentro, crece en la escucha mutua y madura mediante el discernimiento guiado por el Espíritu Santo.” Elegir la Sinodalidad propia de una familia que tiene a Cristo como Camino.

Guadalupe Moreno nos comparte la reflexión del papa León XIV, quien insistió en que la Sinodalidad es un modo de ser Iglesia: “La pregunta no es quién tiene el poder de decidir, sino cómo custodiar, juntos, el don que el Señor nos ha confiado”. Este camino nace del encuentro, crece en la escucha mutua y madura mediante el discernimiento guiado por el Espíritu Santo.

Seguir el ejemplo de María de Betania, y dedicar esa intimidad a la adoración tal como entona la M. Magdalena Torres Arpi, MESST.

Es postrarse, Señor, en tu presencia,
a la vista gozosa de su nada
y saber que en Ti lo encuentra todo,

Muy bendecido tiempo de verano, de escucha íntima postrados a los pies del Señor

El Papa León XIV, al cerrar el consistorio del mes de junio, pronunció su discurso centrado en la esperanza, la sinodalidad y la responsabilidad de la Iglesia, ante un mundo marcado por las guerras y las crisis de las relaciones humanas.

León XIV insistió en que la sinodalidad es un modo de ser Iglesia: “La pregunta no es quién tiene el poder de decidir, sino cómo custodiar, juntos, el don que el Señor nos ha confiado”. Este camino nace del encuentro, crece en la escucha mutua y madura mediante el discernimiento guiado por el Espíritu Santo.

El Papa señaló que los cardenales compartieron su preocupación por las guerras, la pobreza, las injusticias y la violencia, que afectan a numerosos pueblos. Afirmó que, detrás de esas tragedias, existe una crisis más profunda: la soledad, el deterioro de las relaciones humanas, la pérdida de la esperanza y la dificultad para reconocerse como hermanos.

León XIV hizo hincapié en la situación de los jóvenes, cuya búsqueda de sentido, la autenticidad y el sufrimiento que conduce, incluso, a quitarse la vida personifica una de las heridas más graves del mundo contemporáneo; recalcó la importancia de la familia como escuela de relaciones, solidaridad y esperanza.

En su discurso dedicado a la paz, manifestó que, de acuerdo con la encíclica Magnifica humanitas: la guerra no nace únicamente de los conflictos entre estados,

sino de una **“cultura del poder”**, que impregna las relaciones humanas, la economía, la política, la tecnología e incluso la religión. Por esto, propuso reconstruir una cultura de cooperación y diálogo, promoviendo la participación de los laicos en la vida pública desde la doctrina social de la Iglesia.

La respuesta no violenta es una opción para afrontar los conflictos sin reproducir la lógica del odio. **“Dios continúa abriendo caminos de reconciliación y de paz en la historia, debemos de recorrerlos con valentía y ayudar al mundo a reconocerlos”**. La renovación de la Iglesia depende del testimonio de comunidades capaces de vivir el Evangelio con credibilidad, expresó.

Al finalizar, pidió a la Virgen María su intercesión, para que nos ayude a custodiar la unidad en la diversidad y a servir el Evangelio de la paz con humildad, valentía y esperanza.



VATICANO

Un mundo marcado por guerras y crisis de relaciones humanas

DA CLIC AQUÍ

WWW

RECOPILACIÓN:
GUADALUPE MORENO



POR LOS CAMINOS DEL EVANGELIO

¿Cuál es nuestro testimonio?

P. SERGIO RAMIRES, M.SP.S. †

Jesús, me invitas de nuevo a orar tu Palabra; quieres un nuevo encuentro conmigo y te lo agradezco de todo corazón, porque siento cómo mi amor se ensancha y va tomando los latidos, que te hacen vibrar también de amor y entrega generosa al Padre misericordioso, para hacer que viva bajo su mirada amorosa.

Con este Evangelio (Mt 14, 1-12), quedo impactado al leer el testimonio de Juan: **“Ese es el Cordero de Dios que quita el pecado del mundo”** (Jn 1, 29) y esa es mi misión; pocas veces llegó hasta el final de su testimonio, asumiendo todas sus consecuencias hasta dar la vida por ti.

Y esto, mi Jesús, me confronta con la verdad de mi vida, de mi misión, de mi voluntad de ser fiel hasta el final. Al paso de los años, me veo crecer en temores, precauciones y debilidades. Me sorprende la energía en la fidelidad a la verdad de tu testigo más coherente: Juan el Bautista.

Mi Jesús, que no falten en tu Iglesia testigos de la talla de Juan. Tu querida Iglesia sigue siendo encarcelada, perseguida, decapitada, pero tu Espíritu la mantiene viva y fortalece su testimonio en un mundo que se propone destruirla.

Caminamos con confianza y dispuestos a dar la vida, porque Tú estás con nosotros; porque tu Espíritu hace posible nuestro testimonio; la mirada misericordiosa del Padre nos protege y llena de vida siempre cada día.

Jesús, ¿cuál es tu proyecto de Evangelio para nuestro testimonio? Sólo la oración será el ambiente y la condición favorable para descubrirlo, seguirlo y dar frutos.

Mi Jesús, me escondo tras los pliegues de tu corazón, pero Tú me pides salir hacia una pastoral de intemperie, una Iglesia en salida y una comunidad capaz de afrontar los retos de una sociedad por demás desorientada.

Juan el Bautista es testimonio de cómo vivir tu Evangelio. Nunca disminuye la fuerza de su verdad, nunca se apaga la luz de su palabra, nunca se echó para atrás ni desistió.

Lo imagino como un profeta de profunda oración, con una experiencia del Espíritu Santo, que lo llevó al desierto para alimentarse y prepararse para la misión que le correspondía. Lo contemplamos como profeta invitando a la conversión, a una coherencia de vida que permitiera la disponibilidad para la llegada del Mesías.

Prueba de esto es la manera en que el hermano Alfonso pedía al P. Félix orara por el don de la fortaleza, para poner en práctica este «**ser víctima**», en una carta escrita en Morelia, Michoacán, el 10 de enero de 1921:

«Padre Amado, cuando lea estas cuantas palabras, le suplico haga una petición al Espíritu Santo, pidiéndole que me dé el hermoso Don de Fortaleza, para que nunca me sienta desfallecer, por más que el sufrimiento y las penas me agobien, que, por el contrario, más ánimo y valor y que verdaderamente me goce en todas ellas. Padre, si viera que, desde hace mucho tiempo, tengo la preocupación de que el fin de mi vida será penosa y no solo, sino que presiento morir en algún suplicio; y lo creo tan justo y necesario que no desearía otra cosa para mí, porque, después de tantos favores y gracias que Dios me ha concedido, sin tener que sufrir sino todo dulzura; porque cuántas veces Dios me ha concedido alguna cosa que tan sólo he deseado, cómo me libró de tantos peligros de mi alma y mi cuerpo y, de todo esto, no puedo menos de sentir agradecimiento y pedir que no me

falte jamás el valor para hacer manifiesto todos sus beneficios y morir dando gracias por ellos».

c) Las Virtudes Teologales

En la vida sobrenatural, la luz que nos guía es la fe, la fuerza que nos hace caminar es la esperanza, el último móvil que nos conduce es la caridad. Cuando el Espíritu Santo quiere que una persona viva intensamente una espiritualidad, le da especiales gracias, para que crezcan en ella las virtudes teologales y lleguen a su madurez.

Alfonso correspondió con generosidad a las gracias divinas y el Padre Félix, orientando a su dirigido, le hacía ver que la práctica de las virtudes teologales era el «Camino» que debía seguir: **«su camino propio, por encima de todas las dificultades, es el de una confianza sin límites a su Jesús y creer siempre, firmemente, que Él está contento con su hermano Alfonso. ¿Me cree? ¿Me obedecerá?... Escríbame siempre y póngame al corriente de su querida alma»** (Lo subrayado está así por mano del Padre Félix).

... CONTINUARÁ



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

**H. Alfonso
Pérez Larios, M.Sp.S.**

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



COMENZAR DE NUEVO

Renacer a la esperanza

PILI DE LOS COBOS

Ese fue solo el comienzo, así puedo describir mi experiencia al asistir al retiro de Comenzar De Nuevo. El comienzo a un espacio reparador, de sanación, de paz, de alegría y de propósito.

Cuando recibí la invitación, dije sí de inmediato, me urgía recobrar la brújula, el propósito de vida familiar estaba trunco, si bien sabía que la vida debía continuar y mantener a mis hijos y a mi dentro de un espacio lleno de amor, lo que estaba pasando afectaba su corazón y, el mío, también estaba roto. Además, quería sentirme mas cerca de Dios, Él siempre me había acompañado, pero quería sentir su abrazo más que nunca.

Ese fin de semana, me dio un regalo insospechado, tres días de intimidad con mi ser, de reflexión y muchas lágrimas, he de decir, sumamente sanadoras. Descubrí que no estaba sola, que otras personas vivían también la pérdida y otras tantas ya se encontraban en el proceso de sanación. Abrí mi corazón y mi mente, permití que afloraran poco a poco mis sentimientos, pensamientos y emociones. Descubrí que mi experiencia no era el fin del mundo, solo

el fin de una etapa y que, quizá, podría venir algo nuevo muy bueno y, sin duda, así ha sido.

Al terminar el retiro, me llené de esperanza e ilusión, me dieron la pauta para descubrir que esta experiencia y el trabajo personal constante podrían sanar y dar un nuevo propósito a mi vida.

Han pasado 10 años desde aquella experiencia y sigo trabajando en mi persona. Puedo decirte que soy feliz. Comenzar de Nuevo se volvió parte de mi vida, me permite seguir creciendo mientras tengo la oportunidad de compartir con otras personas que, como yo, han vivido una pérdida. Me ilusiona cada vez que alguien dice: Sí, quiero comenzar de nuevo, pues he vivido esa experiencia y ahora puedo sonreírle a la vida.

Te invito al retiro que se llevará a cabo el 18, 19 y 20 de septiembre.

¡No pierdas esta gran oportunidad!

Para mayor información comunícate a:

 55 2320 0985

¡Te esperamos!

En el principio, cuando los cielos y la tierra fueron creados, el Señor contempló su hechura y vio que todo era **“bueno”**. El mundo fue provisto de recursos abundantes, belleza y fertilidad con un propósito divino y claro: sostener la vida y bendecir a todos por igual.

Este principio del Pensamiento Social Cristiano es lo que teológicamente conocemos como el destino universal de los bienes. Antes que cualquier título de propiedad privada, existe esta finalidad originaria: los bienes materiales, naturales y producidos por el trabajo humano deben estar al servicio del desarrollo integral de todas las personas, en especial de las más necesitadas.

El principio no niega la propiedad privada ni la iniciativa económica. Al contrario, las reconoce como instrumentos legítimos y necesarios para la libertad, la responsabilidad personal y el buen funcionamiento de la economía.

Sin embargo, subordina esos derechos a una función social. La propiedad no es un fin en sí misma, sino un medio para que los bienes cumplan su vocación original de beneficiar a todos. De ahí que la propiedad privada lleve consigo una **“hipoteca social”**.

Quien posee más de lo necesario tiene la responsabilidad de administrar ese excedente pensando en el bien común. Las estructuras económicas y políticas deben orientarse a que el acceso a los recursos —tierra, alimento, vivienda, trabajo, conocimiento— no quede reservado a unos pocos mientras otros carecen de lo indispensable.

Este criterio tiene un impacto directo en los debates actuales sobre:

- La distribución de la riqueza y el acceso equitativo a la tierra cultivable.
- La gestión de los recursos naturales compartidos y la vivienda digna.
- El uso responsable de las nuevas tecnologías y del conocimiento.

Hoy en día, en México, más de 35 millones de personas viven en pobreza y 7 millones en pobreza extrema; en contraste, solo el 10% de la población concentra el 71% de la riqueza.

Entonces, si todo lo que poseo es, en última instancia, un préstamo destinado para la humanidad ¿qué parte de lo que tengo estoy dispuesto a compartir hoy (y no solo cuando me sobre) para disminuir esta desigualdad?

El Destino Universal de los Bienes

BEATRIZ ALESSIO ROBLES LANDA



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.

Próximo Retiro 18 al 20 de septiembre

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

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

Al participar en una reunión es frecuente escuchar alguna queja. Nos lamentamos de todo: del gobierno, del clima, de nuestra salud, de nuestros familiares o compañeros... Ciertamente existen dificultades, situaciones conflictivas, problemas, pero ¿qué ganamos con llorar? Lo único, tal vez, es que los demás nos tengan lástima por lo infelices que somos.

La locutora no se queja de que debe hablar mucho; ni el alpinista, del frío de la montaña o de lo escabroso del terreno. Y no se quejan, porque ya contaban con eso. ¿Acaso no sabíamos que la vida, la simple vida humana, es difícil? Si alguien nos dijo lo contrario, nos engañó.

Pero no; el casado se queja de las dificultades del matrimonio y de la educación de los hijos; la soltera, del peso de la soledad. El sacerdote se lamenta de que tanta gente solicite sus servicios; la religiosa, de lo difícil que es la oración o la vida comunitaria. Escuchamos

quejidos de quienes tienen mucho trabajo, lo mismo de los desempleados o jubilados.

¿Por qué nuestra terquedad en mirar siempre el lado negativo de las cosas? ¿Por qué a todo le encontramos un pero? Nos hemos vuelto personas descontentadizas y, a base de lamentaciones, contaminamos a los demás con nuestro pesimismo.

Si no podemos hacer nada para cambiar una situación; si no tenemos el valor de hablar con quién puede poner remedio; si no queremos hacer nada para solucionar un problema, entonces mejor es cerrar la boca. «Callado te ves más guapo», solía decirme un amigo.

Ya basta de fijarnos en lo negativo y hacer de la vida una tragedia. ¡Ya basta de lloriqueos! Veamos siempre el lado positivo de todo. Agradecemos que la vida es bella, y disfrutemos lo que nos ofrece. Infundamos en los demás alegría y esperanza.



SEMILLAS DE ESPERANZA

Lamentaciones

P. FERNANDO TORRE, M.SP.S. †

Así somos

ALEJANDRA BARRERA SEGURA

Estas palabras las escuché alguna vez, no recuerdo ni cuándo ni dónde, pero me gustó el mensaje y, de inmediato, lo escribí como pude, antes de que se me escapara.

Una servilleta fue mi cómplice. La guardé en la bolsa de una chamarra y, hoy, dos años después, meto la mano dentro y ahí estaba, arrugada, pero intacta.

A veces, las cosas aparecen en el momento exacto para compartirlas y hoy es el día. Y dice así: "Las personas no te tratan como eres tú, te tratan como son ellas".

Creo que todos tenemos que entender que no podemos controlar a las personas, tampoco podemos cambiar su energía, sus acciones o su comportamiento de manera definitiva, pero una vez que entendemos sus patrones y desde dónde actúa esa persona, es ahí donde deja de tener sentido el que nos afecte emocionalmente.

"Porque las personas no te tratan como eres tú, te tratan como son ellas", y tu no reaccionas por lo que te hacen, reaccionas desde quién eres tú.

Si te hace sentido, te invito a anotarlo en tu memoria, en tu celular o en una servilleta.

¡Buen día!



Las personas
no te tratan
como eres tú,
te tratan
como son ellas

Abogadas, nutriólogas, creadoras de contenido, periodistas, emprendedoras, activistas. Historias incomparables. Y, sin embargo, todas me dijeron lo mismo. Hablamos mucho del techo de cristal, como una estructura afuera.

Una empresa que no nos asciende; un consejo de administración que no nos considera; un país que no nos paga lo mismo. Todo eso existe: está documentado, está medido y es injusto.

Pero las historias de esta temporada me dejaron una idea, que no aparece en las estadísticas: el primer techo de cristal que las mujeres rompemos, siempre, es el de adentro. El que ponemos nosotras mismas para no incomodar; para no ocupar más espacio del concedido; para no decir lo que vemos; para no perder la aprobación; para no ser "histéricas"; para no quedarnos solas.

Romper ese techo es parte de lo que podemos empezar a hacer, para no quedarnos de brazos cruzados, hasta que las cosas sean justas y perfectas.

Y es que lo que más me sorprendió de estas mujeres fue lo que lograron, después de romperlo. Flor fue despedida y fundó Reparalumea; Daniela perdió sus acciones y creó Ramona; Raquel se quedó

sin pacientes y abrió un instituto; Fernanda impulsó la Ley Olimpia.

Todas partieron de una herida y decidieron hacer algo con ella. Cada una construyó la herramienta que le hubiera servido tener.

Las mujeres no tenemos que resolver nuestras heridas en privado. Hay que convertirlas en infraestructura pública, para generar cambios. Donde no hay información, la escribimos; donde no hay ley, la empujamos; donde no hay refugio, lo creamos. Es la forma más concreta de poder que conozco: la de quien convierte su experiencia en algo que pueda ayudar a otras.

Ese es un indicador que no aparece en los rankings de equidad, ni en los informes de diversidad, pero es el que sostiene a la siguiente generación. Porque, cada vez que una mujer transforma su herida en aportación pública, le abre los techos a mil mujeres más...



ES MOMENTO DE SER JOVEN

El primer techo que rompemos

MARÍA MILO



Apegos y desprendimiento

REBECA REYNAUD

¿QUÉ ES LO QUE MÁS TE COSTARÍA ENTREGAR A DIOS?

Si hoy te lo pidiera, ¿cuál sería tu respuesta?

El discípulo puede llegar a ser como su Maestro. Nos toca formar la Familia de Cristo, formar la Iglesia, crear una comunidad, ayudarnos a crecer en la fe. Nos necesitamos unos a otros. Un discípulo de Cristo evita la división, fomenta la unidad.

San Marcos evangelista narra cómo los amigos le ayudaron al paralítico a llegar a Jesús y abrieron el techo para que Jesús lo curara (2, 1-12). Jesús nos pide ser luz.

¿Mi vida nutre y beneficia a los demás? A lo mejor no se acercan a nosotros, porque estamos llenos de **“espinas”**, lamentaciones y quejas.

Todos tenemos algo valioso que compartir. Andrés conoció al Señor, llevó a su hermano Pedro a Jesús y Ananías llevó a Pablo a Jesús. Dios se vale de instrumentos para ayudarlo a formar discípulos. En todos los ámbitos, podemos hacer apostolado para que el Espíritu Santo nos use.

Cuando ayudas o consuelas al prójimo, consuelas a Jesús. Nuestros mejores esfuerzos deben estar dirigidos a mover la misericordia de Dios. Él lo quiere así. El Señor

hizo apostolado en todo momento de su vida, hasta en el suplicio del madero, salvando al Buen Ladrón.

Pedirle a Jesús que nos libere y que nos salve del odio. Este es un momento extraordinario para confesarse. Rezar: **“Señor Jesús, yo perdono, en tu Nombre, a (nombre de la persona), así como Tú perdonas mis infinitas culpas”**.

Un regalo de Dios es el conocimiento propio: conocer nuestros puntos fuertes y débiles. Dios nos pide: **“Renuncia, en el Nombre de Jesús, a la conducta destructiva; reconoce que necesitas la fuerza que viene de lo alto, para transformar el odio en perdón”**. María perdonó lo imperdonable, ella fue el discípulo perfecto, nos enseña cómo escuchar, cómo creer, cómo actuar. Ella lo llevaba en su corazón.

Espíritu Santo, te pedimos que nos uses como tus manos, danos la fuerza para levantar al que ha caído, para ser apoyo del débil. Quitá de nosotros todo juicio. Que nos acerquemos a ayudar a nuestros hermanos a ponerse de pie. Que nuestro servicio sea una dulce unción para el alma adolorida, que nuestra presencia traiga calma y que nuestra ayuda sea liviana y alivie. Conviértenos en bálsamo suave que ayude sin condiciones, que solo tu amor nos mueva. Amén.

Estimado lector, continuaremos haciendo oración, apoyados en una fracción de versículos bíblicos recopilados por B. González Buelta, denominado **“Lo más importante”**. Recuerda que iniciaba así:

Lo más importante no es:
Que yo tenga proyectos para Ti,
sino que Tú me invites a caminar
contigo en el futuro (Mc 1, 17).

Oración: No se trata de que yo trace proyectos para Ti, Señor, sino de escuchar tu voz, que me invita: **“Ven y camina conmigo hacia el futuro”** (Mc 1,17). Con confianza, pongo mi vida en tus manos y avanzo contigo.

Que yo te comprenda,
sino que Tú me comprendas
en mi último secreto (1 Cor 13, 12).

Oración: No se trata de que yo logre comprenderte, Señor, sino de reconocer que Tú me comprendes hasta en mi último secreto. En tu mirada encuentro verdad y

descanso, porque me conoces más allá de mis palabras.

Que yo hable de Ti con sabiduría,
sino que Tú vienes a mí
y te expresas a tu manera (2 Cor 4,10).

Oración: No es cuestión de hablar de Ti con palabras sabias, Señor, sino de abrir el corazón para que seas Tú quien se haga presente en mí y se manifieste según tu voluntad. Permíteme ser un instrumento sencillo y fiel de tu voz.

Señor, Tú eres quien me invita a caminar contigo hacia el futuro, quien me comprende hasta en mi último secreto, y quien se expresa en mí a tu manera.

Haz que mi vida sea siempre respuesta humilde y confiada a tu amor. Que tu luz guíe mis pasos cada día, y que tu paz habite siempre en mi corazón.
Amén.

A person is seen from behind, walking away on a dirt path that leads towards a sunset. The path is flanked by dry, golden-brown bushes and grass. In the distance, there are rolling hills under a sky filled with soft, orange and yellow clouds. The overall mood is peaceful and contemplative.

ENCUENTRO PERSONAL CON DIOS

Hacia una espiritualidad más humana

DRA. SONIA VILLASEÑOR MANRIQUE

MIRAR HACIA LO ALTO

La fe transforma

GEORGINA ARÁMBURU MEJÍA



A migos lectores, seguimos recorriendo el camino de nuestra fe cristiana: albergar el amor de Dios en nuestra vida; aceptar nuestra fragilidad de pecado; acoger el don gratuito de Dios: su salvación. 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.

Jesús, con su pasión, muerte y resurrección, nos regaló algo increíble: una vida nueva. Pero no basta con que exista ese regalo... hay que hacerlo nuestro.

Jesús nos invita a vivir como hijos de Dios y a recibir esa herencia. ¿Cómo la hacemos nuestra? Con fe y conversión. Hoy, reflexionamos sobre la fe.

Cuando el carcelero de Filipos le preguntó a San Pablo qué debía hacer para salvarse, él respondió: **“Ten fe en el Señor Jesús y te salvarás, tú y tu casa”** Hch.16,31

La fe transforma, porque es el primer paso para acoger la salvación que Dios nos da gratis por medio de Jesucristo. No nos la ganamos, la recibimos. La fe no es el salvador; el Salvador es Cristo.

La fe es el enchufe que nos conecta con esa salvación.

Como dice la Escritura: **“Todo el que cree en Él recibe, por su nombre, el perdón de los pecados”**, Hch.10,43

La fe nos hace confiar en que Jesús nos perdona, nos reconcilia con Dios y nos da una vida nueva. Es la certeza de que Dios cumple lo que promete. Por eso, la fe no es creer en “algo”, sino en Alguien.

Y no es solo un sentimiento: es la decisión de entregar la vida entera a Dios. San Pablo lo explica así: **“Si confiesas, con tu boca, que Jesús es Señor y crees en tu corazón que Dios lo resucitó de entre los muertos, serás salvo”**. Rom.10,9-10

La fe transforma, porque no se queda en la mente o en el corazón: la fe se nota en lo que decimos y hacemos. Creer en Cristo significa vivir como Él enseñó: amar, perdonar, buscar el bien y seguir su camino cada día.

La fe transforma, en la medida que aceptamos la vida nueva que nos regaló Cristo Jesús. ¡Recíbela!

El mes pasado terminó el torneo del mundo mundial de fútbol, hay muchas reflexiones en torno a ello – principalmente en lo relativo a lo que nos une, a lo que evidencia del ser humano y de la sociedad, a la necesidad de celebrar.

Y para mi fue difícil no ver durante unos días, que el Mundial logró hacer visible algo que la Iglesia intenta recordarnos cada domingo: que el ser humano está hecho para reunirse, cantar, esperar y creer junto con otros. No porque el fútbol sea una religión; sino porque revela un deseo profundamente humano que la fe conoce desde hace siglos.

Una de las reflexiones que leí fue de Octavio Paz, medita que no hacemos fiesta porque todo vaya bien sino porque necesitamos respirar. La fiesta rompe el tiempo cotidiano. Cuando jugaba Mexico dejamos de ser empleados, estudiantes, políticos, empresarios o amas de casa. Simplemente éramos un mismo pueblo. Eso mismo hace la liturgia, no elimina los problemas, los suspende por un momento para recordarnos quiénes somos.

En la misa no sólo recordamos un acontecimiento, entramos sacramentalmente en él. En cada celebración litúrgica dejamos el tiempo ordinario para participar del misterio pascual. Y parecía que en el Mundial ocurría algo parecido (toda proporción guardada). Durante noventa minutos dejábamos el reloj cotidiano (aunque fuera en la oficina o en la calle con el celular), entrábamos en otro tiempo y todo el país vivía el mismo momento.

Algunos recordatorios de este paralelismo pueden verse en los cantos, que se entonaban los himnos nacionales con solemnidad, así como en la misa cantamos el Gloria, el Santo o el Aleluya. El canto nos eleva en las emociones y nuestras expresiones, uniéndonos en una sola creencia. Cuando una multitud canta al mismo tiempo ocurre algo muy profundo, las voces individuales desaparecen para formar una sola voz en comunión.

Por otro lado, el torneo está lleno de símbolos que crean identidad – como la bandera, la camiseta, los colores, etc., que adquieren un significado enorme. En la misa ocurre con el cirio, el agua, el incienso, la cruz, que son signos visibles que hacen presente una realidad invisible. Y esto ha dejado claro que necesitamos símbolos para expresar aquello que las palabras ya no alcanzan.

Pero lo más claro del ultimo mes y medio fue la comunión con desconocidos. Varios mensajes que leí decían de **“volvimos a abrazar desconocidos”**. Eso es impresionante. ¿Por qué abrazamos a alguien que jamás hemos visto? Porque durante unos segundos dejó de ser un extraño y lo vimos como prójimo. Compartíamos algo más grande que nosotros. Eso mismo ocurre cuando nos damos la paz y en muchas misas de nuestra parroquia nos motivan a tomar la mano de hermano para hacer la oración y reconocer como hermano al desconocido.

CONTINUA





... CONTINUACIÓN

Pero a mi lo que más me sorprendió gratamente fue que se sintió una esperanza colectiva y no individual. Pasamos del **"Espero que me vaya bien"**, a un **"Esperamos"** que **"nos vaya"**. El Mundial produjo una esperanza colectiva. La Iglesia invita precisamente a eso – a ser un solo cuerpo.

San Pablo probablemente sea el mejor puente. **"Así como el cuerpo es uno y tiene muchos miembros..."** (1Corintios 12). Durante unas semanas México sintió que era un solo cuerpo. Millones reaccionando al mismo tiempo. Millones sufriendo al mismo tiempo. Millones celebrando al mismo tiempo. Eso explica por qué duele tanto perder.

Pero, el mundial no puede dar lo que la eucaristía nos da. Ahorita todo mundo está en un blues postmundialista – el mundial terminó, la euforia se disipó, las calles dejan de tener puros amigos. Pero la misa promete algo distinto, el transformar nuestros corazones de manera profunda de tal manera que el cambio no acabe cuando la emoción haya pasado. No es solamente

recordar que pertenecemos a un pueblo, sino que nos hacemos verdaderamente un solo Cuerpo en Cristo en la comunión.

Regresando a Octavio Paz que dice que la fiesta es una ruptura del orden para volver al origen, la propuesta de la Iglesia es que la liturgia también rompe el tiempo. Pero no para regresar al caos primordial, más bien lo hace para anticipar y construir el Reino de Dios y llevarnos al Punto Omega, como lo vislumbraba bien Teilhard de Chardin. La comunión que sentimos por un gol es apenas un destello de la comunión definitiva para la que fuimos creados.

Quizá por eso nos emocionó tanto este Mundial. No porque durante unos días olvidáramos nuestros problemas, sino porque recordamos algo más profundo: que seguimos necesitando reunirnos, cantar, abrazarnos y esperar juntos. El fútbol nos regaló por un instante la experiencia de pertenecer a un mismo pueblo. La Eucaristía nos recuerda cada domingo que ese anhelo no es una ilusión pasajera, sino la vocación más profunda del ser humano: dejar de ser una multitud de individuos para convertirnos, en Cristo, en un solo cuerpo.

Los Sacramentos

Los sacramentos son "regalos especiales" que Jesús dejó para demostrarnos su amor, darnos su gracia y acompañarnos en cada etapa de la vida.

¿Sabes cuáles son?

Relaciona las columnas para encontrar la respuesta:

- 1 Nos da fuerza en la enfermedad.
- 2 Nos perdona los pecados.
- 3 Así te conviertes en ministro de la iglesia.
- 4 Aumenta la gracia del Espíritu Santo.
- 5 Nos quita el pecado original.
- 6 Santifica la unión de hombre y mujer.
- 7 Recibes por primera vez el Cuerpo y la Sangre de Cristo.

- a Bautismo
- b Primera Comunión
- c Confirmación
- d Reconciliación
- e Matrimonio
- f Orden Sacerdotal
- g Unción de los Enfermos



Respuesta:
1-g, 2-d, 3-f, 4-c, 5-a, 6-e, 7-b

VAMOS A JUGAR

Por Nayelli Díaz



DEJANDO HUELLA

Venezuela no está sola

GISÈLE SCARNIÈRE

Cuando la tierra tiembla, también se pone a prueba la fortaleza de los pueblos. El reciente terremoto que ha golpeado a Venezuela deja tras de sí dolor, incertidumbre y pérdidas que conmueven a todo el mundo.

Es imposible no recordar los terremotos que México también ha sufrido y sentir ese mismo dolor, que hoy sienten los venezolanos; y esa alegría por cada persona y mascota que es rescatada con vida.

En momentos como este, las fronteras pierden importancia y prevalece aquello que nos une: la solidaridad, la empatía y el compromiso con quienes hoy necesitan apoyo.

Cada familia afectada representa una historia que merece ser acompañada. Cada comunidad, que enfrenta las consecuencias del desastre, recuerda que la reconstrucción no solo depende de materiales, sino también de la esperanza, la cooperación y la confianza en un futuro mejor. Por eso, hoy, el mensaje más importante es que Venezuela no está sola.

La fuerza de quienes ayudan, la entrega de los equipos de emergencia, el trabajo de los voluntarios y la generosidad de quienes extienden una mano son el mejor ejemplo de que la solidaridad puede convertirse en un verdadero motor de reconstrucción.

Este es el momento de fortalecer la hermandad entre naciones, instituciones y ciudadanos. Cada gesto de apoyo, por pequeño que parezca, tiene el poder de aliviar el sufrimiento y devolver la esperanza a quienes más lo necesitan. La unidad siempre será más fuerte que el miedo y la compasión más poderosa que cualquier tragedia.

Porque, incluso en los momentos más difíciles, la esperanza encuentra la manera de florecer y recordarnos que, unidos, siempre es posible volver a empezar.

En un mundo donde estás más conectado que nunca, ¿por qué te sientes tan solo? Vivimos en un entorno social en constante debate: el feminismo, la identidad de género y las tensiones culturales moldean la forma en que construyes relaciones, a menudo, llenándolas de barreras en lugar de puentes.

Las relaciones interpersonales se han convertido en un desafío emocionalmente agotador. Lo que antes podía ser una conversación abierta, hoy puede sentirse como caminar sobre un terreno frágil. Este fenómeno genera un impacto profundo en quienes viven en un constante esfuerzo por cumplir con expectativas sociales mientras intentan entender quiénes son en realidad.

Este problema no surge de la nada. Las redes sociales, aunque útiles, han distorsionado las dinámicas de comunicación, priorizando la cantidad de interacciones sobre la calidad. Los debates sociales, aunque necesarios, pueden resultar polarizantes y generar miedo a ser juzgado o incomprendido.

Este aislamiento emocional no es raro ni ajeno, desde lo experimentado durante la pandemia. La desconexión prolongada puede derivar en ansiedad social, depresión y una incapacidad para establecer relaciones profundas y significativas.

Ante este panorama, es necesario tomar acción. Puedes empezar a cambiar esta narrativa, dando

pequeños pasos hacia relaciones más auténticas. Desconéctate de la pantalla y busca momentos de calidad con las personas que te importan. Escucha activamente, sin juicios, y permite que otros hagan lo mismo contigo. No temas expresar tus emociones y vulnerabilidades; son parte de lo que te hace humano.

También, es fundamental que te eduques sobre temas sociales, no para imponer tu opinión, sino para comprender diferentes perspectivas y acercarte desde la empatía.

Si reconoces que tienes el poder de mejorar tus relaciones, estarás dando el primer paso hacia una vida más plena y humanamente conectada. No permitas que el contexto te confunda y te haga olvidar lo que realmente necesitas. Tómate un momento para reflexionar, busca apoyo en tus seres queridos y, si lo consideras necesario, en un profesional.

Empieza, ya mismo, a construir relaciones que te llenen de verdad.



PSICOLOGÍA Y VIDA

Relaciones reales en tiempos digitales

MAURO RAZO



UN ESPACIO PARA CRECER

Confiar no es quedarse quieto

RODRIGO VÁZQUEZ GUTIÉRREZ

Muchas personas creen que confiar significa quedarse quietas y esperar que las cosas sucedan. Otras viven en acción constante, porque sienten que, si ellas no empujan todo, nada ocurrirá. La realidad es que existe un punto medio mucho más saludable: aprender a confiar mientras avanzas.

Vivimos en una cultura enfocada en la velocidad. Queremos resultados rápidos y respuestas inmediatas. Sin embargo, muchas de las cosas más valiosas de la vida tienen su propio ritmo. Una relación que se basa en la confianza, un proyecto importante, una meta profesional o un proceso de crecimiento personal requieren tiempo para desarrollarse.

Con frecuencia, la frustración aparece cuando intentamos acelerar lo que todavía está madurando. Queremos ver resultados antes de tiempo y terminamos agotados, ansiosos o convencidos de que algo está mal. Pero no todo lo que tarda está detenido.

Muchas veces, las cosas están avanzando, aunque todavía no podamos verlo.

Te comparto cuatro claves, para aprender a confiar sin quedarte inmóvil:

1. Haz tu parte y suelta el resto.

La confianza no reemplaza la acción. Haz lo que te corresponde y permite que el resto siga su curso.

2. Respeta los tiempos de los procesos.

No todo florece al mismo ritmo. Algunas de las mejores cosas de la vida necesitan más tiempo del que imaginas.

3. No confundas incertidumbre con fracaso.

Que aún no sepas cómo terminará algo no significa que vaya mal. A veces, simplemente estás a medio camino.

4. Aprende a encontrar calma mientras avanzas.

La verdadera confianza no aparece cuando tienes todas las respuestas, sino cuando sigues caminando, aunque todavía no las tengas.

Esperar es permanecer detenido, hasta que algo ocurra. Confiar es seguir construyendo, mientras la vida hace su parte. Y, cuando aprendes esa diferencia, descubres que la tranquilidad no proviene de tener todo bajo control, sino de saber que puedes avanzar, incluso cuando el panorama aún no está completamente claro.

Todos deseamos ser felices. Sin embargo, la experiencia cotidiana muestra una paradoja: con frecuencia, buscamos la felicidad precisamente donde menos podemos encontrarla. Nos aferramos a bienes, éxitos o placeres que prometen satisfacción inmediata, pero que, al final, dejan un vacío más profundo. La búsqueda de una vida plena no consiste solo en desear el bien, sino en aprender a distinguir aquello que realmente nos conduce al bien.

El pensador budista Matthieu Ricard afirma que la felicidad requiere una especie de **“purificación”** de la mente y del corazón. Para elegir lo que verdaderamente da vida, es necesario desenredarnos de ilusiones, apegos y deseos desordenados que nos apartan de una alegría auténtica. Este proceso no ocurre de manera espontánea: exige honestidad, reflexión y un ejercicio constante de la libertad.

Sorprendentemente, esta intuición encuentra un eco profundo en la tradición espiritual cristiana, especialmente en la espiritualidad de San Ignacio de Loyola. Durante su convalecencia, Ignacio descubrió que no todos los deseos producen el mismo fruto. Cuando imaginaba una vida de prestigio y gloria **“del mundo”**, experimentaba entusiasmo momentáneo, pero, después, quedaba vacío e insatisfecho. En cambio, cuando contemplaba la posibilidad

de seguir a Cristo y vivir como los santos, encontraba una alegría que permanecía incluso después de dejar esos pensamientos. Esa experiencia se convirtió en el inicio de su pedagogía sobre el discernimiento espiritual.

Discernir significa aprender a reconocer los movimientos del corazón, para descubrir cuáles nos acercan a una vida más plena y cuáles nos alejan de ella. No basta con preguntarnos qué nos gusta o qué nos produce placer inmediato. La pregunta decisiva es qué deja en nosotros una paz más profunda, una mayor capacidad de amar y un sentido más auténtico.

La felicidad no depende únicamente de las circunstancias, sino también de la calidad de nuestras elecciones. Por eso, el camino hacia una vida plena pasa por el ejercicio paciente del discernimiento: aprender a escuchar el corazón, reconocer las falsas promesas y elegir, una y otra vez, aquello que verdaderamente nos hace florecer.



El difícil camino hacia la verdadera alegría

BERNARDO SADA MONROY, M.SP.S.



La Guadalupana y la Selección Mexicana

Una misma devoción de millones de mexicanos

RICARDO ESCARTÍN MONDRAGÓN

DA CLIC AQUÍ

WWW

Al momento de que escribo estas líneas, la Selección Mexicana le ganó a Sudáfrica, Corea del Sur y a Chequia, en Fase de Grupos y, a Ecuador, en los dieciseisavos del Mundial 2026. No es casualidad, hay una fórmula que explica los triunfos de los comandados por Javier Aguirre.

La fórmula que utilizaron en cada encuentro, en cada duelo, en cada disputa por el balón, no resulta ser más que la fe depositada en una figura que siempre ha acompañado a cada uno de los mexicanos: la Virgen de Guadalupe.

El estadio Ciudad de México, se le llamó así al estadio Azteca por reglas de la FIFA, tiene una capilla dedicada a la Reina de México en el túnel de acceso principal a la cancha.

Previo a los partidos de esta justa veraniega, la Selección Mexicana expuso su fe ante esta capilla. Antes de irse a partir el alma por los millones de mexicanos que estaban expectantes por sus muchachos, los jugadores se tomaban unos segundos para encomendarse a Nuestra Madre, rezar de manera breve y persignarse.

Lo hizo el entrenador Javier 'Vasco' Aguirre; lo hicieron Guillermo Martínez, Armando

'Hormiga' González, Mateo Chávez y hasta el español naturalizado mexicano Álvaro Fidalgo.

Alguna vez, Christian Martinoli narró las espectaculares atajadas de Guillermo Ochoa ante Países Bajos, en el Mundial de Brasil 2014. En aquella ocasión, dijo dos frases que fueron concebidas a partir de su ingenio y de su entendimiento sobre lo importante que es la Morenita para nosotros:

"¡La Virgen juega de este lado, la Virgen está con nosotros!".

12 años después, esta frase toma un significado más profundo, porque, en esta edición mundialista, y con estas pruebas de fe mostradas por los comandados por Aguirre, podemos afirmar que la Virgen de Guadalupe jugó de nuestro lado.

Esta es una prueba más de que Nuestra Señora del Tepeyac sigue apareciendo y siendo parte fundamental de los momentos más importantes de nuestra nación, desde cualquier enfoque, incluyendo el fútbol, nuestro deporte nacional.

¡Viva Cristo Rey! ¡Viva la Virgen de Guadalupe!

Después de cenar, llega el momento de recoger los juguetes, ponerse el pijama y lavarse los dientes. Todo parece ir bien, hasta que aparece la frase de siempre: “Un ratito más”. Después, llega el vaso de agua, el peluche que no aparece, otro beso, otro cuento... y, casi sin darnos cuenta, han pasado treinta minutos. Si esta escena le resulta familiar, puede estar tranquilo: ocurre en la mayoría de las familias.

La hora de ir a la cama es uno de esos momentos que, sin hacer ruido, educan. No se trata solo de conseguir que los niños duerman las horas necesarias, sino de enseñarles que, en casa, existen rutinas, horarios y límites que ayudan a convivir mejor.

Los niños ponen a prueba las normas, porque esa es su forma de aprender. Si descubren que, insistiendo un poco, consiguen quedarse diez minutos más viendo dibujos, volverán a intentarlo al día siguiente. No lo hacen por desafiar a sus padres, sino porque están explorando hasta dónde pueden llegar. Por eso, la constancia es mucho más eficaz que levantar la voz.

Las rutinas funcionan, porque aportan tranquilidad. Cuando cada noche sucede lo mismo —cena, baño, pijama, dientes, cuento y a dormir—, el cuerpo y la mente entienden

que el día está terminando. Incluso los niños más inquietos acaban anticipando ese momento y lo viven con menos resistencia. Algunos leen juntos un capítulo de un libro; otros aprovechan para preguntarse cuál ha sido el mejor momento del día o qué les ha hecho reír. Son conversaciones breves, pero muy valiosas. Esos cinco o diez minutos de atención exclusiva pueden convertirse en el recuerdo más bonito de la infancia.

Sin embargo, es difícil convencer a un niño de que obedezca, cuando los adultos siguen respondiendo mensajes en el móvil desde la cama. Los hijos aprenden observando, mucho más de lo que imaginamos.

Habrán noches con llantos, con pesadillas o con un cansancio que pondrá a prueba la paciencia de todos. Educar no consiste en que todo salga siempre bien, sino en mantener el rumbo con cariño, serenidad y firmeza. La hora de acostarse es mucho más que apagar la luz.

Es un momento para enseñar hábitos, transmitir seguridad y recordar a nuestros hijos, con un cuento, un beso o un simple “buenas noches”, que siempre terminan el día sintiéndose queridos.



FORMANDO FAMILIAS **La batalla de cada noche**

MARYCARMEN CREUHERAS VALLCORBA



Somos un pueblo de sacerdotes

JOSÉ IGNACIO ABARCA FRANCO

El ser sacerdote en la fe católica implica ciertamente estar en forma activa y consciente en las celebraciones religiosas. Más es un hecho que, poco o nada entendemos los bautizados de la importancia del ejercicio sacerdotal que debe realizar el laico, persona no consagrada, tanto en las celebraciones como en su existencia.

Porque, en la vida cotidiana, es donde se prepara la ofrenda que se va a presentar a Dios, para que sea devuelta como cuerpo y sangre de Cristo; ese es nuestro compromiso diario como bautizados, no importa si somos ministros ordenados, consagrados o solamente bautizados.

Todos, en conjunto, somos un cuerpo sacerdotal que celebramos, que participamos activa y conscientemente en cada signo religioso, desde la bendición personal, hasta la misa solemnísimas de la vigilia pascual.

Cada bautizado está llamado a participar ofrendando su vida, porque, en el pan que se consagra, está puesto nuestro esfuerzo cotidiano de servir y obtener nuestros recursos; en el vino que se consagra, están nuestras emociones y la forma que manifestamos nuestra vida. Ofrendas que vamos integrando en cada

momento haciendo presente a Dios y compartiéndole nuestro esfuerzo y nuestra emoción.

Rezary establecer una comunicación íntima y personal con Dios nos hace también sacerdotes, pues nos coloca ante el misterio de la presencia de Dios, en lo cotidiano y en la intimidad de la persona; en el espacio exclusivo donde solamente estamos Dios y yo.

Es, en ese espacio donde ponemos nuestra vida y nuestra debilidad en sus manos y pedimos guía, fortaleza y alegría para enfrentar otro día más, reconocemos nuestros errores, nuestras faltas, los abusos y olvidos con que nos separamos del amor que debemos manifestar.

Es, en la aceptación de la misericordia de Dios y en el permitir que su presencia vuelva a reinar en nuestra vida, cuando nos ofrecemos a Dios.



REFLEXIONES DE UN
MILLENNIAL CATÓLICO

Lo que nos dejó el fútbol...

EUGENIO VALLE RUIZ

Para esta edición, la copa de fútbol jugada en México, Estados Unidos y Canadá tendrá dos semanas de haber terminado. Este artículo se escribe antes de la fase de octavos de final.

El fútbol, como cualquier otro deporte que cuente con aficionados a lo largo del mundo, levanta muchas pasiones, saca lo mejor y lo peor de los seres humanos. En estas semanas, hemos visto ambas caras de la moneda.

Es lamentable que hayan ocurrido tragedias, como la muerte de cuatro personas, en los festejos en el Ángel de la Independencia, por el triunfo de México ante Ecuador; o actitudes antideportivas e incluso discriminatorias, como las descalificaciones entre las aficiones de distintos países, la prohibición de selecciones enteras para dormir en el país donde jugaron, o la negación de la visa a árbitros de diferentes nacionalidades, lo que no les permitió ejercer durante esta copa.

Ante estas actitudes, reflexionemos sobre cómo podemos reaccionar y “curar las heridas” generadas por estas actitudes, que se encuentran alejadas del deseo de unidad de Cristo, en su oración al Padre en la Última Cena (Jn. 17, 21). Tenemos la misión de ser el rostro visible de Cristo en la Tierra, hagamos un examen de conciencia, revisando si fuimos

copartícipes en esta cara de la moneda y, si no, analizar cómo podemos reparar las diferencias generadas.

También, tenemos alegrías. Hasta el momento de redactar este artículo, la selección mexicana pasó a octavos de final, ganando su primer partido de eliminación directa en una copa del mundo desde 1986.

Esto ha generado un ambiente de unión entre todos los mexicanos. Después de cada partido, nos encontramos en las calles familias, parejas, grupos de amigos y desconocidos que, sin preguntar origen, religión, ideología política o escala social, festejan y se abrazan ante la posibilidad de que México gane su siguiente partido.

Momento de inspiración, aunque sea por un momento, por un partido de fútbol, las diferencias desaparecen y, como hijos de un mismo Dios, nos abrazamos en un ambiente de ilusión. Mantengamos este ambiente nacional, para que, en nuestra cotidianidad, florezcan momentos de caridad, de empatía y de unidad.

Que esta ilusión futbolística nos permita avanzar, como país, hacia la ansiada paz. ¡Ánimo firme! ¡Qué viva la Cruz (de la unidad)!

Mantener una presión arterial saludable implica adoptar hábitos diarios y supervisar los niveles de presión arterial constantemente. Algunas estrategias efectivas:

Seguir la dieta DASH: Priorizar el consumo de frutas, verduras, granos integrales, pescado y lácteos bajos en grasa. Este plan reduce significativamente la ingesta de grasas saturadas y sodio. Para mantener una presión arterial normal (por debajo de 120/80 mm Hg), se recomienda reducir el consumo de sal a menos de 2,000 mg de sodio diarios (el equivalente a 5 gramos de sal), moderar el consumo de alcohol (una copa para las mujeres y dos copas para los hombres), evitar fumar y seguir una dieta rica en potasio como frutas; plátanos y aguacates; tubérculos como el camote y la papa; verduras de hoja verde, espinacas y acelgas; leguminosas como frijoles y lentejas; salmón y nueces.

Controlar el peso: La reducción del índice de masa corporal (IMC) disminuye la carga de trabajo sobre las arterias y el corazón. hacer 30 minutos de actividad física aeróbica al menos cinco días a la semana y mantener un peso saludable.

Reducir el estrés: Practicar técnicas de relajación, como la respiración profunda, yoga o meditación, para evitar picos repentinos en la frecuencia cardíaca y presión.

Limitar los estimulantes: Moderar la ingesta de café y otras bebidas con cafeína, ya que pueden causar aumentos breves en la presión arterial.

Monitoreo regular: Conocer las cifras de presión arterial utilizando un monitor validado y llevar un registro de las lecturas. Hacerlo, de preferencia, 2 o 3 veces al día en el mismo horario.

Agradecer a Dios: Dar gracias siempre por los alimentos que se llevan a la mesa en un ambiente agradable sin discusiones y en un entorno tranquilo, sin duda facilitarán que la presión arterial se mantenga en niveles saludables.

Pequeños cambios diarios en la alimentación y en la actividad física, son más duraderos y ayudaran a alcanzar las metas de presión arterial normal.

Fuente: Nutriología Medica

SALUD Y NUTRICIÓN

Recomendaciones para mantener la presión arterial normal

GLADYS MARÍA BILBAO Y MORCELLE



ADORAR

M. MAGDALENA TORRES ARPI, MESST



Es postrarse, Señor, en tu presencia,
a la vista gozosa de su nada
y saber que en Ti lo encuentra todo,
reconocer, cantar tu Omnipotencia.

Es aliento del alma que te ama;
es sentirse bañada en tu mirada,
contemplar sin saciarse tu grandeza,
dejarse fascinar por tu belleza.

Es un feliz anonadarse,
que acerca a tu Clemencia Soberana,
es sed que Tú sembraste
en el fondo sin fondo de las almas.

Y desde que viniste
y pusiste en la Tierra tu morada
y latiera en tu pecho un alma humana.

Adorar es unirse a tu alabanza,
es fundir en la tuya la mirada;
es vivir por tu aliento,
es ofrecer tu adoración sagrada,
Sumergirse en el silencio,
en que solo resuene tu Palabra
ser por tu Espíritu llevada
para hundirse en la Luz que no se apaga.



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