

LA FATIGA DE
SER FUERTE

¿QUÉ ES LA
JUSTICIA SOCIAL?

FELICIDAD
EGOÍSTA

RENACER
A LA
ESPERANZA



**VEN Y
SÍGUEME**

Parroquia de la
Santa Cruz
del Pedregal

NÚMERO 243
**SEPTIEMBRE
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!



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

† Francisco Javier Breña y Garduño

quién partió a la Casa del Padre.

Padre de nuestra querida Alejandra Breña Malagamba y suegro de nuestro querido Vicente Bortoni Parkman, quienes forman parte de la Asamblea y Patronato de esta Institución.

Que Dios nuestro Señor llene de paz y fortaleza a la familia Bortoni Breña.

Descanse en paz.

Ciudad de México, agosto 2026.



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

† Sr. Eloy Ramos Díaz

quién partió a la Casa del Padre.

Esposo de Ángeles Cadena, querida colaboradora de esta institución.

Que Dios nuestro Señor llene de paz y fortaleza a la familia Ramos Cadena.

Descanse en paz.

Ciudad de México, agosto 2026.

CONTENIDO



Número 243 | SEPTIEMBRE 2026

2 Editorial
P. Giancarlo Tomao Gordón, M.Sp.S.

3 Vaticano
Lo que realmente importa,
el tesoro de la relación con Dios
Recopilación: Guadalupe Moreno

4 Por los caminos del evangelio
Millones de Lázaros olvidados
P. Sergio García, M.Sp.S. †

5 Las causas de la Beatificación y
Canonización de la Familia de la Cruz H.
Alfonso Pérez Laríos, M.Sp.S.
P. Alfredo J. Ancona Cámara, M.Sp.S.

6 Comenzar de nuevo
Renacer a la esperanza
Miguel Ángel Peña

7 ¿Qué es la justicia social?
Beatriz Alessio Robles Landa

8 Santa Cruz del Pedregal
Horarios, servicios,
actividades y calendarios

10 Semillas de Esperanza
Felicidad Egoísta
P. Fernando Torre, M.Sp.S. †

11 La fatiga de ser fuerte
Alejandra Barrera Segura

12 Es momento de ser joven
La Odisea del Verano
María Milo

13 El descanso sí importa
Rebeca Reynaud

14 Encuentro personal con Dios
Hacia una espiritualidad más humana
Dra. Sonia Villaseñor Manrique

15 Mirar hacia lo alto
La conversión
Georgina Arámburu Mejía

16 Ecología Mística
Equinoccio de otoño
Santiago Aránda

17 Vamos a Jugar
San Vicente de Paúl
Nayelli Díaz

18 Dejando huella
Huexo, 50 años de misión compartida
Gisèle Scarnière

19 Psicología y vida
La construcción del éxito:
El Equity personal
Mauro Razo

20 Un espacio para crecer
Olvidate de la fuerza de voluntad:
crear hábitos que realmente duren
Rodrigo Vázquez Gutiérrez

21 Volver a descubrir el rostro de Jesús
Bernardo Sada Monroy, M.Sp.S.

22 Ferran Torres: De la plegaria por
un gol al milagro de la Copa del Mundo
Ricardo Escartín Mondragón

23 Formando Familias
La inteligencia artificial:
¿Aliada o enemigo de nuestros hijos?
Marycarmen Creuheras Vallcorba

24 La libertad y la realidad del hombre
José Ignacio Abarca Franco

25 Reflexiones de un millennial católico
Dios no está en el estruendo
Eugenio Valle Ruiz

26 Salud y nutrición
Importancia del adecuado diagnóstico
y manejo de la obesidad
Gladys María Bilbao y Morcelle

27 Corazón de Fuego
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
Marycarmen Creuheras Vallcorba
Nayelli Díaz
María Milo
Ricardo Escartín Mondragón
P. Sergio García, M.Sp.S. †
María Dolores Lepe Cervantes
Guadalupe Moreno
Miguel Ángel Peña
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
únicos 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

**Dentro de mi corazón
un pequeño fuego, se alimenta
de un amor que no está quieto,
un deseo que acrecienta.**

Hna. María del Socorro
Rodríguez García, MESST

Llegamos a las puertas del mes de septiembre con resonancias de la espiritualidad agustiniana, ahora tan presente en las reflexiones del papa León XIV: ...porque nos has hecho para ti y nuestro corazón está inquieto hasta que descanse en ti. Confesiones, S. Agustín de Hipona, Libro I, 1,1

En efecto, Dios ha querido darnos un sumo pontífice cuyo espíritu bebe de dicha espiritualidad y, al tiempo, como sucediera con el santo de Hipona, contempla la realidad a la luz de la Palabra de Dios. Alguien que concilia la multiplicidad de espiritualidades e ideologías encaminando la diversidad hacia la comunión. (Cfr. MH, León XIV, 2 y 11)

NI contextos, tradiciones y cultura, son impedimento para la unidad y la comunión universal; el vicario de Cristo nos hace retomar la conciencia de que pertenecemos a una misma y única magnífica humanidad. En todo ser humano late un corazón inquieto, ardiendo por alcanzar felicidad y plenitud.

En esta lotería de la vida, recuerda en páginas interiores Beatriz Alessio Robles Landa, nadie

escoge dónde nacer, pero sí podemos elegir cómo hacer un mundo más justo para todos.

El servicio a la riqueza se convierte en esclavitud a la misma, a tal punto que se pierde la sensibilidad por el que sufre y se pierde, además, el sentido y la finalidad de la misma existencia humana", dice el P. Sergio García Guerrero M.Sp.S. citando al p. Alonso Schökel.

Esa consideración amorosa entre nosotros requiere **"que sepamos diferenciar cuáles situaciones externas nos pueden ayudar a conectar con nuestro interior y cuáles simplemente nos estorban y nos distraen"** explica Yeyo Valle

Aspiramos a la felicidad, pero nuestro concepto de felicidad es muy a veces individualista: **"quiero mi felicidad"**; muy inmediato: **"deseo ser feliz ahora"**; muy materialista: **"busco dinero, fama..."**. En definitiva, una felicidad egoísta señala el P. Fernando Torre M.Sp.S.

Aprendamos a captar lo que realmente importa: el tesoro de la relación con Dios, que nos abre a la alegría y nos ayuda convivir entre nosotros, concluye Guadalupe Moreno.

Sigamos pues el anhelo de nuestro ardiente corazón, pero compartiendo los sentimientos de Cristo Jesús (Cfr. Flp 2,1-5). Muy feliz mes de septiembre.

VATICANO

Lo que realmente importa, el tesoro de la relación con Dios

RECOPILACIÓN:
GUADALUPE MORENO

El Papa León XIV nos recuerda que en la Iglesia todas las personas están “llamadas a reconocerse como UNO en Jesucristo: Él es el tesoro escondido, la perla preciosa, la red que recoge al que está disperso”.

León XIV señala que en el Evangelio (cf. Mt 13, 44-52), la enseñanza de Jesús se encuentra en el misterio del Reino de Dios, al compararlo con una perla y un tesoro. Las parábolas nos muestran la sorpresa de quien encuentra lo que ni siquiera esperaba, hasta el punto de que vender o dejar todo ya no parece una renuncia, sino una ganancia.

Los evangelistas describen el llamado de Jesús a seguirlo como algo irresistible: libre, sin duda, pero urgente y capaz de suscitar una respuesta inmediata, movida por el deseo, expresó.

El Papa nos dice que Dios está cerca y el encuentro con su Reino es un punto de inflexión que amplía la vida; quien encuentra el tesoro escondido en el campo es probablemente un campesino; la perla, en cambio, es reconocida por su gran valor por un comerciante, tal vez un viajero.

En otras, el Reino de Dios se revela en una mujer que amasa la harina; en otra que ordena la casa; en un rey que planea la guerra; en un hombre que diseña una torre; en administradores que gestionan pagos o inversiones; en pastores y agricultores... Jesús llama a hombres y mujeres, jóvenes y adultos mayores, pobres y ricos a una profunda renovación donde pueden comprenderlo y sentirse atraídos por Él.

Jesús llamó y reunió a su alrededor a miles de personas que, de otra manera, nunca se habrían conocido. Así fue precisamente como demostró que Dios no hace distinciones y que su elección es una predilección preferencial por los pequeños y los descartados», expresó el Pontífice.

Nos alerta sobre la industria del consumo que crea necesidades para luego vendernos respuestas que no nos sacian y envenenan el corazón. Aprendamos a captar lo que realmente importa: el tesoro de la relación con Dios, que nos abre a la alegría y nos ayuda convivir entre nosotros.

Al finalizar el Papa nos invita a pedir el don de identificar la perla de gran valor, de saber reconocer el tesoro por el que vale la pena venderlo todo.

El Evangelio nos dice que Jesús hace una afirmación categórica que no hemos querido comprender y, mucho menos, practicar: **“No pueden servir a Dios y al dinero”** para redondear este tema de la incompatibilidad entre seguimiento de Jesús y servicio a la riqueza y los bienes materiales, Lucas (16, 19-31).

“Aquí se hace más clara la advertencia sobre la imposibilidad de servir a Dios, a su reino y al dinero. La consecuencia más inmediata es el olvido de las mínimas relaciones de justicia y de la finalidad de la misma vida”.

“El servicio a la riqueza se convierte en esclavitud a la misma, a tal punto que se pierde la sensibilidad por el que sufre y se pierde, además, el sentido y la finalidad de la misma existencia humana”, nos comenta el Padre Alonso Schökel.

No es lo mismo **“servir a...”** que **“servirse de...”**
Yo trato de servir a los pobres, pero procuro no **“servirme del dinero por sí mismo”**.

“Los pobres son nuestros amos, debemos pedirles perdón por el pan que les damos”, decía san Vicente de Paul, refiriéndose al modo de acercamiento a los pobres, como Lázaro, lleno de llagas y de hambre.

Jesús nos invita a no desviar nuestra mirada de los demás. Sabemos que, en nuestro mundo globalizado, hay millones de Lázaros olvidados, por unos cuantos verdaderos epulones que han perdido el sentido del ser y del tener.

La vida del hombre oscila entre el ser y el tener: materialmente, cada persona está llamada a tener cubiertas sus necesidades básicas: comer y beber, casa, vestido, salud, estudio y/o trabajo, ahorro, descanso, libertad de expresión, sabiendo que mi libertad termina donde empieza la libertad del prójimo, etc. En el aspecto humano, necesitamos ser amados, reconocidos, integrados, aceptados, valorados, respetados, comunicados.

Y es muy peligroso, cuando el ser y el tener se confunden. Es lo que le sucedió al rico epulón (y a muchos que yo conozco). La persona vale por cuanto tiene. El rico epulón olvidó no solamente las más pequeñas relaciones de justicia y solidaridad; la riqueza lo llevó a perder el sentido de la existencia, no tenía nada de humano, nada que pudiera salvarse. Lázaro, también tenía, pero llagas y carencias y, con todo, era más humano.

POR LOS CAMINOS DEL EVANGELIO

Millones de Lázaros olvidados

P. SERGIO GARCÍA, M.SP.S. †





CONTINUACIÓN ...

Por su parte, Alfonso procuraba ejercitar estas virtudes teologales y era consciente de la importancia de las lecciones que recibía del P. Félix: **«Tengo fe y sé que Dios todo lo dispone para mayor bien de nuestras almas, si correspondemos con generosidad a su Santísima Voluntad; yo espero, hasta la fecha, ayudado de la gracia y por vuestras oraciones, ser fiel hasta mi último aliento en cumplirla con mucho amor».**

d) Las virtudes propias del Religioso, especialmente La Obediencia

Alfonso fue siempre dócil. Por esta razón quiso escribirle al P. Félix, quien había sido ya electo y reelecto Superior General, en los dos Capítulos Generales de la Congregación realizados durante su vida, dos veces sus **«cartas de adhesión y obediencia»:**

La primera, desde Roma: **«12 de junio de 1932. Padre mío, quiero manifestarle, como hijo fiel, aunque indigno, mi perfecta obediencia, respeto y amor, que observaré siempre toda**

mi vida, ayudado con la gracia de Dios, procuraré guiarme por una manifestación clara a mi superior y seguir sus indicaciones con fidelidad».

Para el siguiente Capítulo General, le escribe, desde Celaya, Guanajuato, otra carta parecida.

Era también muy dócil con su superior local, obedeciéndolo aun en los más pequeños detalles. Le escribe al P. Félix, su director, en una Navidad: **«Anoche, era mucho mi deseo de pasar el resto de la noche acompañando al Niño, pero mi padre superior no me lo permitió; me fui tranquilo a dormir, pues que esa fue la voluntad del mismo Niño, pues siempre, al solicitar un permiso, primero le digo yo a la Santísima Virgen o al Señor: “Mira, yo deseo esto; si Tú quieres, me lo concederán y, si no es tu voluntad, ¡Tú lo sabes!” Y, por eso, cuando no me dan permiso, bien comprendo que aquella gracia no me es concedida por no merecerla».**

... 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.**

Seguramente, a muchos de ustedes les ha pasado en alguna ocasión que están por salir de casa y no encuentran por ningún lado las llaves y, después de varios minutos de búsqueda, descubren que esas llaves han estado siempre en sus manos.

Pues bien, algo parecido me sucedió a mí cuando murió mi esposa, ya que sentía que, con su partida, mis **"llaves de la felicidad"** se habían extraviado o ido con ella. Unos meses después de sufrir mi pérdida, tuve la fortuna de que me invitaran a asistir a un retiro llamado **"Comenzar de Nuevo"** y, durante ese fin de semana, recibí la bendición de descubrir que, en mis manos, existen muchas **"llaves de la felicidad"** que me permiten seguir disfrutando de la vida.

Es innegable que el dolor por la muerte de mi esposa ha sido de los más fuertes que mi corazón ha sentido, pero mi transitar por **"Comenzar de Nuevo"** ha logrado transformar esos recuerdos en algo que ahora puedo experimentar sin sufrirlos, honrando la memoria de quien ya no pudo seguir acompañándome.

Durante esos tres días de retiro, me sentí muy acompañado, no solo en mi dolor sino también en mi persona, por gente que también había sufrido la pérdida de su pareja, ya hubiese sido por viudez, como en mi caso, o quizás también por separación o divorcio, personas autodenominadas **"sanadores heridos"** que, a pesar de su dolor, estaban dispuestas a ayudar en la "sanación" de quienes asistimos, obrando el milagro de poder comenzar de nuevo.

Si tú, como yo, has sufrido la pérdida de tu pareja, por decisión entre ustedes o por decisión divina, o conoces a alguien que esté pasando por una situación así, te invito o invítala a que se dé la oportunidad de vivir esta bendita experiencia que ofrece el retiro de **"Comenzar de Nuevo"**, a celebrarse los próximos días, del 18 al 20 de septiembre.

Para mayores informes, comuníquese por WhatsApp al 55 2230 0985

COMENZAR DE NUEVO

Renacer a la esperanza

MIGUEL ÁNGEL PEÑA



¿Qué es la justicia social?

BEATRIZ ALESSIO ROBLES LANDA

Existe un famoso experimento mental, ideado por el filósofo John Rawls para explicar los principios que deben regir a una sociedad para que esta sea verdaderamente justa e imparcial.

Imagina que reúnes a un grupo de personas, para redactar las reglas del juego de una nueva sociedad: las leyes, los derechos, el sistema económico y las instituciones sociales. Para garantizar que nadie diseñe reglas que favorezcan su propia situación personal, Rawls propone colocarles un **"velo de ignorancia"**, que les quita temporalmente todo conocimiento sobre quiénes son.

Bajo este velo, nadie sabe su clase social o nivel económico; su género, etnia o raza; sus capacidades, inteligencia o fuerza; su religión, valores éticos o ideología política; incluso, si nacerán con alguna discapacidad o enfermedad.

Como las personas no saben si, al quitarles el velo, les tocará ser un empresario millonario, un trabajador de salario mínimo, una persona con discapacidad o un miembro de una minoría, la razón les obligará a diseñar una sociedad donde, hasta el puesto más desventajoso, sea tolerable y digno.

Cualquier persona racional, detrás del velo de la ignorancia, elegiría dos reglas básicas para protegerse:

- 1. Libertades básicas para todos:** Garantizar la máxima libertad posible (expresión, voto, culto) a cada individuo, ya que nadie querría arriesgarse a ser privado de sus derechos fundamentales.
- 2. Protección a los menos favorecidos:** Permitir desigualdades económicas únicamente si estas benefician a los miembros más vulnerables de la sociedad (por ejemplo, mediante un sistema de salud o educación pública accesible para todos).

La justicia social es otro de los principios del pensamiento social cristiano. En esta lotería de la vida, nadie escoge dónde nacer, pero sí podemos elegir cómo hacer un mundo más justo para todos.

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

Cursos de Evangelización (en línea)

Nuevos grupos a partir de agosto todos los jueves

de 10:00 am. a 11:30 am.; y de 8:00 pm. a 9:30 pm.

Comunidad del Apostolado de la Cruz Adultos:

Matutino:

Comunidad Ruaj

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

Salones de la Parroquia.

Vespertino:

Grupo 1

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

Casa Santa Cruz

Grupo 2

Todos los jueves 2o y 4o de Mes.

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

Rosario

Todos los jueves 6:15 pm.

Síguenos en nuestras redes
de la Revista Ven y Sígueme:



Septiembre

6	MISA DE ENVÍO 1:00 p.m.
13	24° Domingo Ordinario
14	Onomástico P. Giancarlo Tomao Gordón
	Aniv. 58 prof. religiosa P. Roberto Rodríguez Covarrubias
15	Virgen de la Soledad, Patrona de los M.Sp.S.
18-20	Retiro Comenzar de Nuevo
20	25° Domingo Ordinario
23	REPASE (Casa Santa Cruz)
25-27	Curso Prematrimonial
26-27	Colecta mensual Vicentinas
27	26° Domingo Ordinario



SEMILLAS DE ESPERANZA

Felicidad Egoísta

P. FERNANDO TORRE, M.SP.S. †

Todos deseamos la felicidad. En lo más íntimo de nuestro ser hay un anhelo de alegría y plenitud.

Pero qué peligrosa es la expresión: **«yo quiero ser feliz»**. En nombre de la felicidad explotamos a los demás, destruimos la naturaleza, manipulamos a Dios. Con tal de conseguir **“la felicidad”** nos drogamos, traicionamos a los amigos, pisoteamos nuestros valores...

Hemos confundido la felicidad con el placer; la alegría, con la emoción intensa o la carcajada; la plenitud, con la comodidad.

Dios puso en nosotros el deseo de ser felices. Pero, ¿qué entendemos por felicidad?

De ordinario, nuestro concepto de felicidad es muy individualista: **«quiero mi felicidad»**; muy inmediato: **«deseo ser feliz ahora»**; muy materialista: **«busco dinero, fama...»**. En definitiva, una felicidad egoísta.

También hay quienes conciben su felicidad de manera interpersonal (tener amigos),

intelectual (obtener un título) o incluso espiritual (llevar una buena relación con Dios). Pero esta forma de entender la felicidad también puede estar infectada de egoísmo.

¿Cómo gozar de la compañía de mi familia, sin inquietarme de que haya **“niños de la calle”**? ¿Cómo saborear mi comida, indiferente a que hoy muchas personas morirán de hambre? ¿Cómo pasarme una tarde leyendo, sin sentir el peso de que haya analfabetas? ¿Cómo disfrutar tranquilamente de mi felicidad, cuando hay tantos desempleados, cuando se discrimina a las mujeres, cuando millones de personas no tienen acceso a servicios de salud, cuando mueren tantos en las guerras, cuando hay personas que no conocen a Dios?

Nada más contrario al proyecto de Dios que buscar egoístamente la propia felicidad, para disfrutarla a solas. Lo que Dios quiere es que procuremos la felicidad de todos, la de los demás y la nuestra, para que todos seamos felices en familia.

A woman with dark hair tied back is sitting cross-legged on a light-colored rug in a sunlit room. She is wearing a light-colored long-sleeved shirt and dark pants. Her eyes are closed, and her hands are resting on her knees. In front of her on the rug are several small, smooth stones, a small white cup, and a small notebook. A large window in the background lets in bright sunlight, creating a warm atmosphere. A potted plant is visible near the window.

La fatiga de ser fuerte

ALEJANDRA BARRERA SEGURA

Hay un cansancio que no se quita durmiendo porque no es físico, es aquel que viene del alma, de sostenerlo todo y a todos por mucho tiempo. Es la fatiga de ser fuerte.

Es el quebranto del que resuelve, del que no llora, del que siempre dice **“yo puedo”**, del que parece que nunca se cae, pero por dentro ya no puede más.

Si alguna vez te has sentido así, esta reflexión es para ti.

Ser fuerte agota, porque te obliga a vivir en control, a tener siempre la respuesta, la solución, la calma. Y esto te brinda seguridad por un momento, pero después se vuelve una carga muy pesada y llega el día en que te rindes y aceptas que no todo depende de ti y que no todo lo puedes resolver tú mismo.

Y es justo ahí donde empieza tu verdadera fortaleza.

Ser fuerte no significa estar de pie siempre, es saber cuándo arrodillarse para soltar; porque hay batallas que no se ganan luchando más, se ganan entregándolas justo en ese momento sagrado en el que te detienes con humildad y dices: **“Dios, hasta aquí llegué yo, de aquí en adelante te toca a Ti”**.

Y eso no es rendirse, es entender que soltar también es aprender a confiar: a dejar de lado la culpa, la complacencia y ese papel de salvador que te has echado encima para aferrarte entonces a lo que sí te toca: a la esperanza, a los valores y a ese ratito de oración en la mañana que te regresa a tu centro.

Por eso hoy y siempre, suelta esa fatiga de ser fuerte. Al final, descansar también es un acto de fe. Recuerda que no fuiste creado para ser invencible, sino para ser sostenido por Dios.



ES MOMENTO DE SER JOVEN **La Odisea del Verano**

MARÍA MILO

Nunca había caído en la cuenta de que el verano, en sí mismo, es una Odisea. Con todo y los momentos frescos y dulces que promete el panorama estereotipado frente al mar, es una temporada que marca la mitad del año, un momento para reflexionar o “huir” de la vida cotidiana. Pero escapar es todo menos cambiar de lugar: es dejar de mirar. Ahí está la paradoja: buscamos el verano para escapar y terminamos, sin querer, mirando de frente lo que el resto del año nos distrae de ver.

En mi caso, la odisea de este verano estuvo llena de pastizales verdes que albergaban el aliento del sol, galletas de avena recién horneadas, picaduras de todo tipo de insectos y, con ellas, la búsqueda de la medicina, el alivio de la picazón, la luz.

Tendemos a subestimar el viaje que se logra al sentarse, en soledad, frente al horizonte, sin construcciones altas, ruidos ni ostentaciones. Con el fuego traspasando la suela de tus chanclas de hule y las chicharras acompañando tu respiración. Después de este verano con más silencio de lo usual, me doy cuenta de que los kilómetros nunca fueron la medida de un viaje; su distancia se cuenta en la honestidad con que nos deja vernos: pequeños, pasajeros, humanos.

Y esa pequeñez, lejos de restarle valor a la vida, se lo da, como dice Irene Vallejo cuando escribe que “**la sabiduría de la Odisea nos susurra que la menguante, imperfecta, efímera vida humana, con**

su principio y su fin, merece la pena, a pesar de que no dura y es tantas veces dura, aunque la juventud se esfume, la carne se vuelva flácida y acabemos arrastrando los pies.”

Entre aplausos, críticas y reseñas en distintos idiomas, entré en mi último día de viaje, a la sala de cine a ver la película de Nolan. Vi en los ojos de Telémaco mis preocupaciones juveniles sobre el rumbo de mi vida; vi en el cíclope la soledad de mi creatividad cuando no sabe con quién compartirse; vi, en los murmullos de Odiseo al hablar con la ninfa Calipso las ganas de mi corazón de quedarse en una isla mediterránea y vendarse los ojos ante las tristezas e injusticias.

Y al final, independientemente de mi opinión sobre la adaptación del poema, salí con la tarea de pensar en mi Odisea personal y darle el mejor uso a la obra literaria y cinematográfica, apropiándome de la historia para reflexionar —en este caso— sobre “**la tempestad del alma que nos sacude todo el día**”, y pensar cómo amar y navegar, incluso después de un naufragio y las picaduras que vienen con él.

El descanso es una pausa o estado de quietud, tanto física como mental, que ayuda a aliviar la fatiga, reponer energías y restaurar el equilibrio del organismo. No se trata solo de inactividad, sino de un proceso activo de recuperación. A veces, basta con dormir bien o con ver una película de entretenimiento sin violencia.

Graciela Gómez Minakata explica que hay personalidades más propensas a cansarse que otras, veremos algunas.

El **perfeccionismo** es un rasgo de personalidad donde hay un constante afán de perfección que desgasta a la persona, hay un permanente estado de alerta. Hay que saber presenciar situaciones imperfectas, sin angustiarse ni quejarse. Una persona perfeccionista está siempre insatisfecha de su hacer, piensa que lo puede hacer mejor.

La **híper responsable** es esta persona que se atribuye responsabilidades que no le tocan. Empieza el agobio y el desgaste, está

insatisfecho de su hacer. El responsable se siente culpable cuando descansa. Es importante saber decir que no, pues no es mala disposición. Hace el bien sin plena libertad. Es vital aprender a desconectar con una canción, una lectura o algún hobby. Lo importante no es que todo salga bien, sino trabajar bien y crecer en el proceso.

La **competitiva** tiene una necesidad de afirmación personal. ¿Por qué tengo esa necesidad? Quizás, por orgullo. Ve a los demás como rivales y no disfruta por eso su trabajo. Vive en constante tensión por ser el mejor.

No hay mejor técnica de relajación que actuar cara a Dios. Se recomienda reforzar la autoestima, evitar las comparaciones, porque son injustas y desgastan. Otra cosa que ayuda es no juzgar a las demás personas, ni a sí mismo. En el juicio, puede haber error. Siempre hay que alegrarnos de las cualidades de los demás.



El descanso sí importa

REBECA REYNAUD



ENCUENTRO PERSONAL CON DIOS

Hacia una espiritualidad más humana

DRA. SONIA VILLASEÑOR MANRIQUE

Estimado lector, terminaremos 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 te ame con todo mi corazón
y con todas mis fuerzas,
sino que Tú me amas con todo tu corazón
y con todas tus fuerzas (Jn 13,1).

Oración: Señor Jesús, que yo te ame con todo mi corazón y con todas mis fuerzas; pero, más aún, que nunca olvide que Tú me amas primero, con todo tu corazón y con todas tus fuerzas, hasta el extremo de entregar tu vida por mí (cf. Jn 13,1). Haz que mi amor sea reflejo de tu amor infinito, que mi voluntad se rinda a la tuya y que mi vida sea un testimonio de gratitud y fidelidad. Que, en cada paso, en cada obra y en cada pensamiento, yo viva en la certeza de tu amor eterno y que mi corazón se inflame en la esperanza de permanecer unido a Ti por siempre.

Que yo trate de animarme, de planificar, sino que tu fuego arde dentro de mis huesos (Jer 20,9).

Oración: Señor, muchas veces me esfuerzo en animarme, en planificar mis pasos y sostenerme con mis propias fuerzas; pero tu Palabra es más fuerte que mis pensamientos y tu fuego arde dentro de mis huesos, consumiendo mis temores y encendiendo mi corazón. No puedo callar lo que Tú has sembrado en mí, porque tu Espíritu me impulsa y tu amor me sostiene. Haz que mi vida sea llama viva que proclame tu verdad, aun cuando me sienta débil, porque tu fuego es mi fuerza y tu presencia mi esperanza.

Porque, ¿Cómo podría yo buscarte, llamarte, amarte...

¿Si Tú no me buscas, llamas y amas primero? El silencio agradecido es mi última palabra y mi mejor manera de encontrarte.

Oración: Señor, ¿cómo podría yo buscarte, llamarte y amarte, si Tú no me buscas primero, si no me llamas y amas antes? Tú eres la fuente de todo amor y, ante tu iniciativa infinita, mi corazón se inclina en silencio agradecido, porque, en ese silencio, te encuentro y descanso en tu presencia.

Amén

A migos lectores, en nuestro artículo anterior, reflexionamos sobre la fe. Recordamos que la fe es el primer paso para acercarnos a Dios. Gracias a ella, creemos en Jesucristo, confiamos en su amor y aceptamos el regalo de la salvación.

La fe no es simplemente un sentimiento; es una respuesta libre a Dios, que nos invita a entregarle toda nuestra vida y produce un cambio. Quien cree en Cristo no puede seguir viviendo de la misma manera. Por eso, hoy reflexionaremos sobre la conversión.

La palabra conversión significa volver el corazón hacia Dios. Es reconocer que necesitamos de Él y aceptar que no podemos salvarnos por nuestros propios méritos. Podemos pensar que bastan nuestras buenas obras o nuestro esfuerzo para agradar a Dios; sin embargo, la salvación es un don gratuito, que el Padre nos ofrece por medio de Jesucristo. Él es nuestro único Salvador.

Convertirse significa dejar atrás el pecado, para comenzar una vida nueva en la gracia de Dios. No se trata solamente de abandonar malas acciones, sino de cambiar la orientación de toda nuestra vida.

La conversión consiste en pasar de vivir para nosotros mismos a vivir para Dios.

La conversión implica también un cambio de mentalidad. San Pablo nos invita a «renovarnos en nuestro modo de pensar» Ef 4,23. Esto significa aprender a mirar la vida con los ojos de Cristo, dejando el egoísmo, el orgullo, el rencor y la indiferencia, para vivir el amor, el perdón, la humildad y el servicio.

Este cambio interior debe reflejarse en nuestras obras. Jesús dijo a Nicodemo: **«El que no nazca de nuevo no puede ver el Reino de Dios»** Jn 3,3. Nacer de nuevo es permitir que el Espíritu Santo transforme nuestro corazón para que nuestras palabras, decisiones y acciones manifiesten la presencia de Cristo.

La conversión no sucede de un día para otro. Es un camino que recorremos durante toda la vida. Cada día, el Señor nos llama a acercarnos más a Él, a levantarnos cuando caemos, a reconciliarnos, mediante el sacramento de la Confesión y a crecer en la práctica del Evangelio.

Pidamos al Señor la gracia de un corazón humilde y dispuesto a convertirse cada día, para que nuestra fe produzca frutos de amor, de paz y de santidad en nuestra familia, en nuestro trabajo y en toda nuestra vida. Amén.

A photograph of a person from behind, walking away on a paved path that leads towards a bright, hazy horizon. The person is wearing a light-colored hoodie, dark pants, and a backpack. The path is flanked by trees and bushes, and the overall atmosphere is warm and hopeful, with strong golden light suggesting sunrise or sunset.

MIRAR HACIA LO ALTO

La conversión

GEORGINA ARÁMBURU MEJÍA

El verano se está terminando y se nos fue como agua, pero de lo que sí nos estamos dando cuenta es que los días son más cortos. El día que marca este cambio es este 23 de septiembre cuando se celebra el equinoccio de otoño. Ese día se conmemora que la naturaleza cambia de ritmo – aunque a veces a nosotros se nos pase por alto por la cotidianidad de nuestras vidas.

Este equinoccio no se celebra tanto como el de la primavera – quizá porque se deba a nuestra fascinación por las flores; y no es para menos, pues en la Ciudad de México el cambio más fuerte no es en las hojas de los árboles sino en cómo se pinta de morado con las jacarandas, pero duran muy poco; nuestras redes sociales se llenan con fotos de la ciudad...

Las flores, por su naturaleza, están hechas para llamar la atención. Pero si ahí acaba la historia, la historia es incompleta.

Por el otro lado, en el otoño, se recoge la cosecha (los frutos), y aunque no produce tantas fotografías como las jacarandas, sí produce momentos de confort. Y en ello podemos ver si realmente hubo momentos que generaron vida. Es el momento de ver en donde germinó la semilla que se plantó.

Vale la pena recordar como en la naturaleza un bosque nunca mide su éxito por la cantidad de flores que produjo una primavera, lo mide porque alimentó animales; sostuvo insectos; enriqueció el suelo; produjo semillas; es decir, permitió que naciera nueva vida. Entonces si la belleza importa porque es preludio de lo que vendrá, la fecundidad importa todavía más porque estamos llamados a escoger y coger vida.

Mi pregunta para este otoño que comienza es si vivimos demasiado preocupados por florecer, y no estamos haciendo todo el trabajo que hay después para no solamente ser flores, sino también frutos.

Porque a pesar de que las flores son muy lindas y nos anuncian que algo está comenzando. Los frutos son la manera en que la Creación comparte con otros todo aquello que fue creciendo, silenciosamente, durante el resto del año.

Ahora que la naturaleza comienza a recoger lo sembrado, quizá también valga la pena preguntarnos: después de tantos días ordinarios, ¿qué frutos está dando nuestra vida?



ECOLOGÍA MÍSTICA

Equinoccio de otoño

SANTIAGO ARÁNDIA

San Vicente de Paúl

La vocación de San Vicente nació al visitar a un moribundo en Gannes, donde le expresó que existe un Dios de ternura que no se había olvidado de él.

A partir de ese momento se pone al servicio de los pobres.

Ordena las palabras para conocer los dos pensamientos centrales de San Vicente de Paúl:

ACOMPañADA DE CARIDAD NO VA HABER

PUEDE SI JUSTICIA NO

SERVIR AL JESUCRISTO

A LOS POBRES SE

SIRVE A

Respuestas:
"No puede haber caridad si no va acompañada de justicia"
"Al servir a los pobres, se sirve a Jesucristo"



VAMOS A JUGAR

Por Nayelli Díaz



Hace 50 años, el 6 de septiembre de 1976, se fundó el Templo María Madre de la Iglesia, en Huexotitla, Puebla, mejor conocido por todos como Huexo.

La historia de su construcción comenzó diez años atrás, en 1966, bajo la visión del Arq. Fernando Rodríguez Concha y de Carlos Mastretta Cobel. En 1972, los Misioneros del Espíritu Santo iniciaron su labor pastoral en la zona, impulsando espacios de renovación espiritual y evangelización. Cuatro años después, fue erigida canónicamente la comunidad, con una advocación mariana profundamente ligada al Concilio Vaticano II, que reconoce a María como Madre de la Iglesia.

La forma del templo tiene, como símbolo principal, a María, quien abraza a sus hijos en torno al altar. Su estructura, formada por piedras, puede representar a todos aquellos que, a lo largo de estos 50 años, hemos construido esta comunidad, de misión compartida, entre sacerdotes y laicos.

La presencia de los Misioneros del Espíritu Santo ha sido fundamental en este camino. Fieles a su carisma, han acompañado a la comunidad, promoviendo una espiritualidad centrada en la acción del Espíritu Santo y en la construcción de una Iglesia donde todos participan activamente en la misión.

Celebrar este 50 aniversario es reconocer y recordar a los sacerdotes que, a lo largo de

este tiempo, han pasado por esta comunidad y han acompañado el caminar de Huexo, dejando una huella imborrable; entre ellos, los padres: Francisco López, Jorge Ponce de León, Rafael Marco, Gilberto Torres, Benedicto Gutiérrez, Ernesto Aguilar, Carlos Quiñones, Rafa Vera, Eduardo Sarre, Rafael Moctezuma, Manuel Ruiz, Carlos Balandra, Luis Manuel Sandoval, Roberto Rodríguez, Antonio Kuri Breña, José Luis Fernández De Valderrama, Xavier Zavalance, Abel Uribe, Javier Serrano; y también a quienes hoy continúan escribiendo esta historia, Ricardo Páez, Nemecio Rivera e Hilario Cedeño.

Hablar de Huexo es hablar de una comunidad cercana, comprometida, participativa. Generaciones enteras encontramos aquí un lugar para crecer en la fe y descubrir que la Iglesia se construye, cada día, con la participación de todos.

Quienes hemos formado parte de esta comunidad sabemos que Huexo es un lugar donde la fe y el servicio se convierten en una forma concreta de seguir a Cristo. Haber servido como acólita, durante ocho años, me permite dar testimonio de ello.

Este aniversario es una ocasión para mirar con gratitud el camino recorrido y también una invitación a renovar nuestro compromiso con la misión, guiados por el Espíritu Santo y bajo la protección de María, Madre de la Iglesia.

La construcción del éxito: El Equity personal

MAURO RAZO

El inicio en el mundo laboral, ya sea en una empresa o emprendiendo, está lleno de desafíos. Este entorno incierto y sus dificultades generan un estrés constante que, si no se maneja adecuadamente, puede llevar a decisiones precipitadas que afecten tanto la carrera como el bienestar personal.

En este contexto, la imagen personal en el ámbito profesional cobra relevancia. No se trata únicamente de cómo te ves a ti mismo, sino de la percepción que los demás tienen de ti.

El concepto de Brand Equity ilustra el valor que tu imagen personal tiene en el ámbito profesional. Al igual que una marca comercial, la imagen personal también tiene un valor intangible que puede abrir o cerrar puertas. Este valor está determinado por la reputación, el reconocimiento, la lealtad y la percepción que los demás tienen de ti. Si logras proyectar una imagen coherente, segura y profesional, tu "marca personal" tendrá un alto equity, lo que significa que serás más recordado y valorado en el ámbito laboral.

Para lograr un buen equity en tu imagen profesional, hay varios aspectos que debes cuidar. Primero, la congruencia, entre lo que eres y cómo lo proyectas, es clave.

Esto significa que debes ser auténtico en todo momento. No puedes proyectar una imagen que no sea consistente con tus valores o habilidades, porque, tarde o temprano, esa disonancia será evidente. También, es importante cuidar tu vestimenta, comportamiento y discurso, asegurándote de que transmitan profesionalismo y seguridad. No se trata solo de **"vestirse bien"**, sino de transmitir a los demás que eres alguien en quien pueden confiar.

También, es esencial cultivar una actitud positiva y proactiva, ya que esto refuerza la percepción de que eres una persona competente y confiable. El equity personal no solo depende de las habilidades técnicas, sino también de cómo se proyectan esas competencias.

Mantener una imagen profesional positiva tiene un impacto directo en el bienestar emocional. Sentirse valorado y respetado en el trabajo contribuye a una mayor satisfacción y equilibrio emocional, ya que te sientes más seguro de tus capacidades y logros.

Empieza a cuidar y atesorar tu equity personal desde ahora; esto te permitirá acceder a mejores oportunidades y te ayudará a sostener el éxito que buscas.

¿Cuántas veces has empezado un nuevo hábito con toda la motivación del mundo y, unas semanas después, lo has abandonado? Si te ha pasado, no significa que seas una persona inconstante. Lo más probable es que hayas confiado demasiado en la fuerza de voluntad y muy poco en el diseño de tu entorno.

Pensamos que las personas disciplinadas tienen una capacidad extraordinaria para resistir la tentación. Sin embargo, la mayoría no lucha todo el tiempo contra ella; simplemente, ha creado condiciones que hacen más fácil tomar buenas decisiones. La clave no está en esforzarte más, sino en hacer que el hábito correcto sea la opción más sencilla.

Aquí te comparto cuatro estrategias para lograrlo:

1. Haz visible lo que quieres hacer.

Si quieres leer más, deja un libro sobre tu buró. Si quieres tomar más agua, ten una botella a la vista. Lo que ves con frecuencia tiene más posibilidades de convertirse en una acción.

2. Reduce la fricción.

Entre más pasos requiera un hábito, más fácil será posponerlo. Prepara desde la noche anterior la ropa para hacer ejercicio, organiza tu espacio de trabajo o deja listo el material que necesitarás. Cuando el camino es sencillo, la constancia aparece con mayor facilidad.

3. No dependas de la motivación.

Habrás días en los que no tengas ganas, y eso es completamente normal. Por eso, conviene crear rutinas tan simples que puedas cumplirlas, incluso cuando tu ánimo no sea el mejor.

4. Identifícate con la persona que quieres ser.

En lugar de pensar “quiero hacer ejercicio”, piensa “quiero ser una persona que cuida su salud”. Cuando un hábito forma parte de tu identidad, deja de sentirse como una obligación y empieza a convertirse en algo natural.

Los hábitos que transforman la vida no nacen de un impulso de inspiración, sino de pequeñas decisiones repetidas día tras día. No necesitas exigirte más; necesitas facilitarte el camino. Porque, cuando dejas de depender de la fuerza de voluntad y empiezas a diseñar un entorno que juegue a tu favor, la constancia deja de ser una lucha y se convierte en una consecuencia.

Los grandes cambios no ocurren por un esfuerzo extraordinario, sino por cientos de pequeñas decisiones que, casi sin darte cuenta, terminan construyendo una vida extraordinaria.



UN ESPACIO PARA CRECER

**Olvídate de la fuerza de voluntad:
crear hábitos que realmente duren**

RODRIGO VÁZQUEZ GUTIÉRREZ



Volver a descubrir el rostro de Jesús

BERNARDO SADA MONROY, M.SP.S.

Vivimos en una cultura cada vez más secularizada, y, sin embargo, la figura de Jesús sigue despertando interés. Tal vez no siempre se manifieste como adhesión religiosa, pero sí como una curiosidad profunda por alguien cuya vida continúa interpelando.

Muchos jóvenes, por ejemplo, sienten rechazo hacia una imagen de Jesús asociada a moralismos, tradiciones rígidas o estructuras de poder. Otros encuentran en Él un refugio afectivo que, aunque valioso, corre el riesgo de quedarse en una fe que no transforma la vida ni cuestiona la realidad.

Pero, detrás de esos prejuicios y búsquedas parciales, suele haber un espacio de admiración auténtica. Jesús aparece entonces como el amigo que nunca abandona, el hombre libre que desafió las injusticias, el compañero de los excluidos, el creyente capaz de vivir con una libertad y una compasión extraordinarias.

Tal vez un desafío central de la Iglesia hoy, si quiere ser evangelizadora, es ofrecer mediaciones que permitan descubrir el rostro verdadero de Jesús.

¿Dónde podemos conocerlo con mayor autenticidad? El Evangelio sugiere un camino claro: acercarnos a la vida concreta de las personas, especialmente de quienes sufren pobreza, exclusión o abandono. Allí donde aprendemos a reconocernos hermanos, donde se construyen relaciones más justas y solidarias, comenzamos también a comprender desde dentro la causa por la que Jesús vivió y entregó su vida. No se trata sólo de entender unas enseñanzas, sino de compartir una manera de ver el mundo.

Por eso seguir a Jesús no es copiar literalmente sus gestos, sino mantener viva su memoria en nuestro tiempo. Cada generación está llamada a traducir el Evangelio a sus propias preguntas y desafíos. Sólo así la fe deja de ser un recuerdo del pasado para convertirse en una presencia capaz de iluminar el presente y abrir caminos de esperanza.

El nombre de Ferran Torres está grabado, con letras de oro, en las páginas eternas del fútbol, luego de que hizo el gol del triunfo para España ante Argentina, en la final del Mundial 2026. Aquella anotación no fue casualidad: fue Dios quien, al final, se lo concedió, tras haberlo pedido con desespero días atrás.

España 4-0 Arabia Saudita. Segundo partido de la fase de grupos. Cuando todo estaba definido para el cuadro ibérico, apareció Torres para hacerse presente en el marcador. Pero hubo un inconveniente: el VAR lo anuló.

Durante ese momento de incertidumbre, entre que el árbitro da a conocer la decisión, el elemento del FC Barcelona sostuvo una conversación con Dios, que reflejaba su angustia:

“Por favor, que sea gol, por favor”. ¿Por qué se lo pidió cuando la goleada estaba ya sellada? Porque Torres acarreaba un cúmulo de críticas que venían desde tiempo atrás.

No es que el Creador no lo haya escuchado, es que simplemente consideró que no era el momento.

Desde aquel partido, siete más tuvieron que pasar para llegar a la final, donde se

enfrentó a una albiceleste, de Lionel Messi, que buscaba su bicampeonato.

El cotejo se amplió hasta tiempo extra. Fue al minuto 106, donde su súplica llegó a convertirse en milagro.

Ferran Torres recibió un centro de cabeza de su compañero, Nico Williams, para definirlo con un certero izquierdazo, que solo las redes de la portería detuvieron.

Tras conseguir la segunda estrella para La Furia, Torres declaró que, durante todo el campeonato, llevó una cruz y una estampa de la Virgen.

El caso de Ferran Torres se puede resumir en esta enseñanza: si Dios no te da algo cuando lo pides, es porque tiene algo mejor para ti.

Yo también soy ejemplo de ello. En 2018, le pedí de manera vaga a Dios que me permitiera cubrir un Mundial con Televisa Deportes; quise estar en Catar 2022, pero no me lo permitió.

Por poco se me iba el Mundial 2026, pero mis plegarias fueron escuchadas, cuando pude cubrirlo para TUDN, en una oportunidad que me salió sin previo aviso. Los tiempos de Dios son precisos y perfectos.

A photograph of Ferran Torres, a Spanish footballer, wearing a red Spain national team jersey and a red and yellow sash. He is holding the FIFA World Cup trophy with both hands and kissing it on the cheek. The background is a blurred stadium filled with spectators and bright lights.

Ferran Torres De la plegaria por un gol al milagro de la Copa del Mundo

RICARDO ESCARTÍN MONDRAGÓN



FORMANDO FAMILIAS

La inteligencia artificial: ¿aliada o enemiga de nuestros hijos?

MARYCARMEN CREUHERAS VALLCORBA

Seguramente, en casa ya ha escuchado a su hijo decir: “**Le pregunté a la inteligencia artificial**” o “**La IA me hizo la tarea**”. Y es que esta tecnología llegó para quedarse. Hoy, forma parte de la vida diaria de millones de estudiantes y, bien utilizada, puede ser una gran herramienta. El reto es enseñarles a usarla con responsabilidad.

La inteligencia artificial tiene muchas ventajas. Puede explicar un tema complicado de una forma sencilla, ayudar a estudiar para un examen, traducir textos, resolver dudas en cuestión de segundos e, incluso, despertar la creatividad para escribir un cuento o preparar una presentación. Es como tener un asistente disponible las 24 horas.

Pero también tiene su lado negativo. Si los niños y jóvenes se acostumbran a copiar y pegar todo lo que la IA les da, dejan de pensar, analizar y esforzarse. Poco a poco, pueden perder habilidades tan importantes como la comprensión lectora, la redacción o la capacidad para resolver problemas por sí mismos. Aprender no es solo obtener una respuesta correcta, sino entender cómo se llega a ella.

Otro punto importante es que la IA no siempre tiene la razón. Aunque responde

con mucha seguridad, en ocasiones, puede equivocarse, inventar datos o presentar información no actualizada. Por eso, es fundamental enseñar a nuestros hijos a verificar lo que leen y a consultar fuentes confiables.

Como padres, no ganamos nada prohibiendo esta tecnología. Al contrario, lo mejor es conocerla y acompañar a nuestros hijos en su uso. Preguntarles cómo la utilizan, revisar juntos la información que obtienen y recordarles que la IA debe ser una ayuda, no un sustituto de su esfuerzo.

También, vale la pena seguir fomentando hábitos que ninguna máquina puede reemplazar: leer un libro, conversar en familia, jugar, practicar un deporte o simplemente dejar que los niños se aburran un poco, porque, muchas veces, de ese aburrimiento nacen las mejores ideas.

La inteligencia artificial no va a sustituir el cariño de los padres, la paciencia de un maestro, ni la curiosidad de un niño. Es una herramienta poderosa, pero el verdadero aprendizaje sigue ocurriendo cuando los hijos hacen preguntas, investigan, se equivocan y vuelven a intentarlo. Ahí está la diferencia entre usar la tecnología para crecer o dejar que ella piense por nosotros.

Al hablar de libertad, nuestra imaginación vuela entorno a las acciones que hacemos, sin importarnos más allá que nuestro deseo instantáneo, puesto que tenemos la idea que la autodeterminación está exenta de responsabilidad y de compromiso.

Pero esta visión y conceptualización de la libertad, verdaderamente, es un espejismo muy peligroso, puesto que la autentica libertad es manifestar la realidad, actuando conforme a nuestra responsabilidad y los compromisos asumidos.

Un hombre libre es aquel que puede ser confiable y prestar con seguridad un servicio, de forma comprometida con la verdad. Así, manifiesta su voluntad al realizar las cosas con autoridad, autonomía y coordinación, teniendo en cuenta a quién sirve, la dignidad de aquellos a los que emplea, el uso adecuado de herramientas, bienes y situaciones que requiere, para llevar la acción a término correcto en tiempo y forma comprometida.

Porque la libertad es amoldar nuestra voluntad a la realidad que construimos, al ser parte de la comunidad, aceptando la fe de nuestra

Iglesia. Con ello manifestamos nuestra autenticidad, nuestro compromiso y, sobre todo, la realidad que vamos construyendo de la presencia de Dios, que se hace manifiesta en nuestra persona.

La realidad es el producto de nuestra capacidad de sintetizar, asimilar y asumir los signos que nos hacen presente nuestro tránsito por el mundo; por medio de este entendimiento elaboramos respuestas a lo que el mundo nos llama, expresando con ellas la verdad que nos representa, porque no hay poder que realmente nos someta, más allá de nuestra propia voluntad.

Dios nos ha hecho capaces de tomar nuestras decisiones, asumiendo las consecuencias de ello. Por ello, Él nos propone un marco de conducta representado en sus mandamientos y resumido por Cristo en el amor que nos lo propone con la máxima de hacer aquello que queremos que nos hagan.



La libertad y la realidad del hombre

JOSÉ IGNACIO ABARCA FRANCO

Una de las grandes fallas de la sociedad actual es que no sabemos estar en silencio. Todo el tiempo, a nuestro alrededor, estamos recibiendo estímulos visuales, auditivos o sensoriales, que nos permitan estar distraídos y mantenernos ocupados en lo exterior. Todo el tiempo, necesitamos escuchar la canción del momento, ver videos sobre lo primero que se nos venga a la mente o estar caminando o moviendo alguna extremidad de nuestro cuerpo.

Algo similar puede pasarnos a la hora de relacionarnos con Dios y de llevar a cabo nuestra vida espiritual. En Misa, necesitamos que el coro esté cantando una alabanza “movida” o, en nuestra oración, necesitamos tener música en el celular o algún video con alguna reflexión. También, puede ocurrir que “perseguiamos apariciones” y seguimos a todo aquel que se llame vidente y a estar atentos a lo que transmite como si fuera un mensaje de Dios.

Por algo similar pasó el profeta Elías, cuando se exilió al Monte Horeb. Cuenta el Primer Libro de Reyes (19, 9-13) que, cuando Elías se encontraba en el desierto, un ángel le mandó salir de la cueva, para encontrarse a Dios, y que pasó un viento fortísimo, un terremoto y un fuego, pero en ninguno de esos lugares se encontraba Dios; Elías lo encontró, más bien, en la suave brisa que vino después de todo el estruendo. Y la realidad es que Dios no estaba en el estruendo, no estaba en aquello que turba los sentidos, que no sirve para oír el corazón y la conciencia.

Que a nosotros no nos pase lo mismo y que sepamos diferenciar cuáles situaciones externas nos pueden ayudar a conectar con nuestro interior y cuáles simplemente nos estorban y nos distraen. Busquemos, aunque sea un ratito breve, para estar en silencio, escuchar qué es lo que Dios nos dice a cada uno de nosotros, no a las grandes masas.

¡Ánimo firme! ¡Qué viva la Cruz (silenciosa)!



REFLEXIONES DE UN MILLENNIAL CATÓLICO

Dios no está en el estruendo

EUGENIO VALLE RUIZ



SALUD Y NUTRICIÓN

Importancia del adecuado diagnóstico y manejo de la obesidad

GLADYS MARÍA BILBAO Y MORCELLE

La obesidad no es solo una cuestión de peso y de belleza física, sino una enfermedad crónica, degenerativa y multifactorial, que puede afectar la salud física, mental, emocional y social de la persona.

Diagnosticarla a tiempo permite identificar el grado de obesidad, evaluar los riesgos y detectar a tiempo enfermedades asociadas, como:

- Diabetes Tipo 2
- Hipertensión arterial
- Enfermedad cardiovascular
- Apnea del sueño
- Hígado graso
- Problemas osteoarticulares
- Algunos tipos de cáncer
- Ansiedad, depresión, baja autoestima

Manejar la obesidad adecuadamente es clave para prevenir complicaciones, mejorar la calidad de vida y reducir la mortalidad. El tratamiento incluye cambios en la alimentación, en la actividad física, apoyo psicológico, educación en salud y, en algunos casos, medicamentos o cirugía bariátrica.

Además, un abordaje multidisciplinario oportuno ayuda a evitar el estigma y promueve una atención centrada en la persona, considerando factores biológicos, ambientales, sociales y conductuales.

Diagnosticar adecuadamente y tratar la obesidad a tiempo permite prevenir enfermedades crónico-degenerativas, mejorar el bienestar integral de la persona, así como mejorar su entorno familiar y favorecer hábitos sostenibles a largo plazo.

Automedicarse para bajar de peso es una de las peores prácticas y, lamentablemente, es muy frecuente. Cerca del 40% de estas personas nunca han consultado a un profesional de la salud, para manejar adecuadamente esta enfermedad.

Una pérdida de peso, entre el 5 y el 10% del peso corporal total, puede mejorar significativamente la salud y el bienestar de los pacientes, disminuir el riesgo de desarrollar diabetes y retardar o evitar la hipertensión arterial.

Hablar con un profesional de la salud, para consultar cuáles son las recomendaciones individuales para el manejo de la obesidad, establecer objetivos específicos y realistas para la pérdida de peso para cada paciente, así como un plan personalizado y multidisciplinario, ayudarán a la persona que vive con obesidad a lograr sus metas.

Fuente: Novo Nordisk



Corazón de Fuego

M. MAGDALENA TORRES ARPI, MESST 

Dentro de mi corazón
un pequeño fuego, se alimenta
de un amor que no está quieto,
un deseo que acrecienta.

Y en mis momentos de lucha,
donde la noche toca mi espíritu,
yo me rindo y adoro a tus pies,
yo, el más pequeño de tus hijos.

Quiero adorarte en Espíritu y Verdad,
quiero amarte por quien no te ama,
quiero tu gloria, ¡Padre! ¡Padre!
y un Corazón de Fuego
que sea puro y sencillo,
un corazón que se entrega por amor,
un corazón hecho a tu voluntad.

Padre, que tu amor queme este corazón
que de carne en fuego se transforme,
aunque el dolor lo atraviere
Tu voluntad lo alimente.

Un corazón de fuego
que muera de amor y dolor,
fruto de la perfecta alegría
de haber entregado su último latido
por tu gloria, ¡Padre! ¡Padre!



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