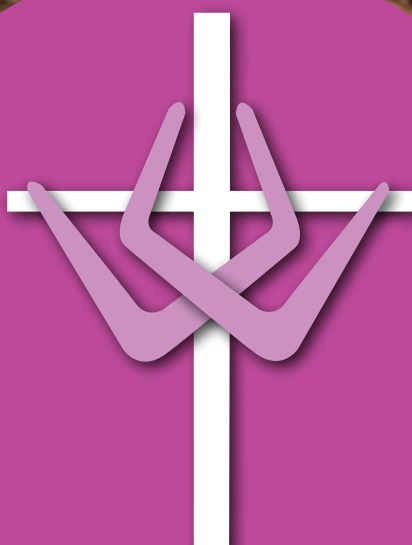


CUANDO LA VIDA
SE VUELVE PLENA

SILENCIO,
EUCARISTÍA Y
SACERDOCIO

CUANDO LOS HIJOS
ADULTOS DECIDEN
ALEJARSE DE SUS
PADRES

SERVIR,
SERVIR,
SERVIR



**VEN Y
SÍGUEME**

Parroquia de la
Santa Cruz
del Pedregal

NÚMERO 245
**NOVIEMBRE
2026**

ESCUCHA Y ACOMPANIAMIENTO VIRTUAL

PARA PERSONAS VIUDAS, SEPARADAS o DIVORCIADAS

Te invitamos a participar en 13 sesiones virtuales para personas que como tú han pasado por situación de pérdida.

23 de Noviembre
al 01 de marzo

Lunes 7:30 pm

Suspendemos 2
semanas
en diciembre



INSCRIPCIONES:
+5523200985



CUOTA RECUPERACIÓN:
\$1,000



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.



Lectura cómoda en cualquier dispositivo



Todas las ediciones en un solo lugar



Navegación práctica y sencilla

Entra hoy a la página web



revistauenysigueme.com.mx

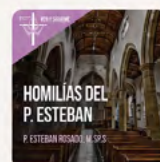


PROMOTORES
VOLUNTARIOS DE LA FORMACIÓN
INSTITUCIÓN DE ASISTENCIA PRIVADA



VEN Y SÍGUEME

Escucha nuestros PODCASTS



Sigue nuestras redes



@RevistaVenYSiguemePedregal



Ven y Sigueme



@revistavenysigueme



Revista Ven y Sigueme



www.revistavenysigueme.com.mx

DA CLIC AQUÍ PARA

REALIZAR DONATIVO



CONTENIDO



Número 245 | NOVIEMBRE 2026

2 Editorial

P. Giancarlo Tomao Gordón, M.Sp.S.

3 Vaticano

Jesús sale a nuestro encuentro
Recopilación: Guadalupe Moreno

4 Por los caminos del evangelio

Servir, Servir, Servir
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
Lorena Rivas

7 Movilidad Social

La trampa del origen (2/3)
Beatriz Alessio Robles Landa

8 Santa Cruz del Pedregal

Horarios, servicios,
actividades y calendarios

10 Semillas de Esperanza

Engendrar a Jesucristo
P. Fernando Torre, M.Sp.S. †

11 Muéstrame

Alejandra Barrera Segura

12 ¿Por qué Dios nos quiere tanto?

Martha Morales

13 Reflexiones de un Millennial Católico

¡Qué viva Cristo Rey!
Eugenio Valle Ruiz

14 Encuentro personal con Dios

Benedicencia
Sonia Villaseñor Manrique

15 Mirar hacia lo alto

Jesús, mi Señor
Georgina Arámburu Mejía

16 Ecología Mística

¿Qué tiene que ver un bonsái con una cortada por papel?
Santiago Aranda Ávalos

17 Vamos a Jugar

Santa Cecilia
Nayelli Díaz

18 Psicología y Vida

La belleza de la madurez, aceptando tu verdadero yo
Mauro Razo

19 Encomienda tus saltos al Señor y se realizarán tus medallas olímpicas

Ricardo Escartín Mondragón

20 Formando familias

Cuando los hijos adultos deciden alejarse de sus padres
Marycarmen Creuheras Vallcorba

21 Cuando la vida se vuelve plena

D.P. José Ignacio Abarca Franco

22 Salud y nutrición

¿Qué es la serotonina y cómo favorecer su producción en el cuerpo?
Gladys María Bilbao y Morcelle

23 Silencio, Eucaristía y Sacerdocio

M. Rosa María Torres, M.E.SST. †

COLABORADORES

D.P. José Ignacio Abarca Franco

Beatriz Alessio Robles Landa

Georgina Arámburu Mejía

Santiago Aranda Ávalos

P. Alfredo J. Ancona Cámara, M.Sp.S.

Gladys María Bilbao y Morcelle

Alejandra Barrera Segura

Marycarmen Creuheras Vallcorba

Nayelli Díaz

Martha Morales

Ricardo Escartín Mondragón

P. Sergio García, M.Sp.S. †

Guadalupe Moreno

Mauro Razo

M. Rosa María Torres, M.E.SST. †

P. Fernando Torre, M.Sp.S. †

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.
Juan Carlos Aguilar Noble

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

Jesús sale a nuestro encuentro. Recopilado por Guadalupe Moreno. El Papa León XIV, en su viaje apostólico a Francia, hizo presente su mensaje sobre la sed de plenitud que el hombre y la mujer albergan en su corazón, donde todos los cristianos debemos enfrentar el desafío de vivir la fe, arraigados al Sagrado Corazón de Jesús y guiados por el amor maternal de la Virgen de Lourdes y que, llamados a la conversión, podamos reconstruir la sociedad y al mundo, sediento de Dios y necesitado de paz.

Con un ejemplo de esperanza y reconstrucción, la reapertura de la catedral de Notre Dame, en París, constituye la culminación de una hazaña técnica y, a la vez, la prueba de que lo que se creía destruido para siempre puede renacer, gracias a la colaboración de todos y el esfuerzo común.

León XIV reflexionó sobre el deseo que habita en lo profundo de cada corazón, ante la necesidad de saciar la sed de Dios: **“Es Jesucristo, por su encarnación, quien sale al encuentro de cada persona en su historia y se le revela como la verdadera fuente de agua viva capaz de saciar su sed. No se trata tanto de una sed material, sino de una sed de sentido, de verdad y de plenitud, que habita en el corazón de cada uno”.**

Solo con el auxilio del Señor cada proyecto personal alcanza los frutos de la vida

eterna. Debemos asumir compromisos en la cotidianidad, fomentando la paz, respetando la vida y la dignidad de la persona y dando testimonio de la fe.

Hizo un fuerte llamamiento en defensa de la vida: **“Ninguna ley debe hacernos perder la certeza de su dignidad. Por el contrario, en nombre de esta dignidad inalienable de la persona humana debe rechazarse firmemente la tentación de quitar la vida, con el pretexto de una falsa compasión. Es imposible considerar normal el hecho de poner fin a la vida. Lo que es legal no es necesariamente moral”**, expresó.

También aprovechó para comprometer a los jóvenes a que **“tengan el valor de vivir de manera responsable la misión de construir la paz en su corazón, en sus relaciones, en su familia, en las escuelas y universidades, en la vida de sus ciudades, de sus pueblos”.**

En este viaje apostólico, León XIV nos deja la imagen del Dios misericordioso que nunca niega un abrazo a quien sabe que necesita de Él. Aceptar el llamado a la conversión es una tarea. Nos invita a orar: **“Oh Virgen Inmaculada, haz que la luz que llevamos esta noche en nuestras manos no se apague jamás en nuestras vidas, sino que ilumine el futuro, abriéndonos, desde ahora, a las promesas de la vida eterna”.**



VATICANO

Jesús sale a nuestro encuentro

RECOPILACIÓN:
GUADALUPE MORENO

El Papa León XIV, en su viaje apostólico a Francia, hizo presente su mensaje sobre la sed de plenitud que el hombre y la mujer albergan en su corazón, donde todos los cristianos debemos enfrentar el desafío de vivir la fe, arraigados al Sagrado Corazón de Jesús y guiados por el amor maternal de la Virgen de Lourdes y que, llamados a la conversión, podamos reconstruir la sociedad y al mundo, sediento de Dios y necesitado de paz.

Con un ejemplo de esperanza y reconstrucción, la reapertura de la catedral de Notre Dame, en París, constituye la culminación de una hazaña técnica y, a la vez, la prueba de que lo que se creía destruido para siempre puede renacer, gracias a la colaboración de todos y el esfuerzo común.

León XIV reflexionó sobre el deseo que habita en lo profundo de cada corazón, ante la necesidad de saciar la sed de Dios: “Es Jesucristo, por su encarnación, quien sale al encuentro de cada persona en su historia y se le revela como la verdadera fuente de agua viva capaz de saciar su sed. No se trata tanto de una sed material, sino de una sed de sentido, de verdad y de plenitud, que habita en el corazón de cada uno”.

Solo con el auxilio del Señor cada proyecto personal alcanza los frutos de la vida eterna. Debemos asumir compromisos en la

cotidianidad, fomentando la paz, respetando la vida y la dignidad de la persona y dando testimonio de la fe.

Hizo un fuerte llamamiento en defensa de la vida: “Ninguna ley debe hacernos perder la certeza de su dignidad. Por el contrario, en nombre de esta dignidad inalienable de la persona humana debe rechazarse firmemente la tentación de quitar la vida, con el pretexto de una falsa compasión. Es imposible considerar normal el hecho de poner fin a la vida. Lo que es legal no es necesariamente moral”, expresó.

También aprovechó para comprometer a los jóvenes a que “tengan el valor de vivir de manera responsable la misión de construir la paz en su corazón, en sus relaciones, en su familia, en las escuelas y universidades, en la vida de sus ciudades, de sus pueblos”.

En este viaje apostólico, León XIV nos deja la imagen del Dios misericordioso que nunca niega un abrazo a quien sabe que necesita de Él. Aceptar el llamado a la conversión es una tarea. Nos invita a orar: “Oh Virgen Inmaculada, haz que la luz que llevamos esta noche en nuestras manos no se apague jamás en nuestras vidas, sino que ilumine el futuro, abriéndonos, desde ahora, a las promesas de la vida eterna”.

Y cuánto de esto hay en nuestro mundo social, religioso, político, económico. ¡Faltarían ruedas de molinos, si se cumpliera la advertencia de Jesús!

Y llegamos a la sección apóstoles. “Los apóstoles le pidieron a Jesús: auméntanos la fe”. Y a los apóstoles les hablará de un crecimiento en la fe que se concretiza en el servicio incondicional, incansable, permanente. Estas palabras, que son la clave en la vida de la comunidad, harán que los más cercanos se asemejen más a Él, que “vino, no a ser servido, sino a servir” (Mt 20, 28).

Se trata de un servicio que el mundo no conoce. El que sirve a la manera de Jesús lo hace porque está dentro de la voluntad del Padre. El servicio es la mejor recompensa. Ya lo había dicho Dios a Abraham: “Yo mismo seré tu recompensa” (Gn 15, 1).

Además, una gran recompensa, pues es Dios mismo. Esto implica caminar en la fe, gozar el servicio, gastar la vida por cumplir la voluntad de Jesús como Él cumplió la voluntad del Padre. Por experiencia, les aseguro que la alegría es muy grande.

Es así donde se comprueba quién es quién; quién se busca a sí mismo y quién, de verdad, hace todo “para la mayor gloria de Dios”.

Todo un proceso cuya iniciativa ha sido de Jesús: Él mismo llama, prepara, envía, se hace presente en todo lugar de evangelización y, aunque venga el rechazo del mundo y hasta el martirio, Jesús estará ahí para ser la definitiva recompensa.

El que sigue a Jesús no puede presumir de trabajar mucho, ni mejor que todos; de ser muy creativo y genial, en propuestas de nuevas teorías, que se acaban en cuanto aparecen para dar paso a otras a las que les sucederá lo mismo, si no están bien cimentadas y claramente referidas al Evangelio.

Solo el amor es la mejor referencia para valorar el servicio. San Pablo hablaba así a sus comunidades: “De muy buena gana me gastaré y desgastaré por ustedes” (2 Cor 12,15). ¿Qué ganaron Pablo y los apóstoles dedicados a tiempo completo a evangelizar? Nada, según los criterios del mundo. Se dieron cuenta que trabajaron mucho, pero siempre quedó mucho por hacer. La labor evangelizadora es la vocación e identidad más profunda de la Iglesia, de todos los tiempos y de todos los lugares.

Jesús, Señor de la vida y el servicio, concédenos experimentar la gracia enorme de estar siempre a tu servicio, en lo que quieras y para lo que quieras. Amén.



POR LOS CAMINOS DEL EVANGELIO

Servir, Servir, Servir

P. SERGIO GARCÍA, M.SP.S. †



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

**H. Alfonso
Pérez Larios, M.Sp.S.**

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



CONTINUACIÓN ...

El Espíritu Santo, artista de la espiritualidad, va modelando a cada hombre, según el plan preconcebido por Dios desde la eternidad, para que ocupe el lugar que le corresponde en el Cuerpo Místico de Cristo. Repetimos: Él no realiza sus obras con nuestros esquemas humanos, sino según su beneplácito, y al director espiritual le toca descubrir ese designio amoroso y secundar la obra divina.

Ya vimos cómo el Hermano Alfonso, guiado por el padre Félix, comprendió y abrazó su vocación de «Hermano Coadjutor Misionero del Espíritu Santo». La espiritualidad de los Misioneros del Espíritu Santo está claramente expresada en sus Constituciones: «Por voluntad divina, los Misioneros del Espíritu Santo hemos sido llamados como religiosos

a seguir radicalmente a Cristo, Sacerdote y Víctima, con el propósito de transformarnos en Él y compartir sus sentimientos sacerdotales, animados de sus mismas cualidades y virtudes: amor, pureza y sacrificio.

Bajo el impulso del Espíritu Santo imitaremos a Jesús, en su amor obediente al Padre y en su amor humilde a los hombres, en su pureza y en su santidad de vida, para ejercer nuestro sacerdocio espiritual, ofreciéndolo y ofreciéndonos con Él, como hostias agradables a Dios. De esta manera, unidos al sacrificio de Cristo, seremos víctimas de expiación y consolaremos su Corazón herido por nuestros pecados»

... CONTINUARÁ

En marzo de 2013, después de una separación de once meses con quien fuera mi esposo por 22 años, escuché providencialmente la invitación de CDN para asistir a un retiro para viudos, divorciados y padres solteros.

Mi hija mayor me acompañó hasta donde estaba el equipo entregando flyers; lo pensé poco y decidí inscribirme, más en la búsqueda de una cercanía con Dios, que pensando en la pérdida de mi pareja.

Ese viernes de inicio de retiro, me sentí fuera de lugar, incómoda e inquieta, dudé en salir disparada a casa. Estaba en un lugar extraño, con desconocidos y acompañada, desde mi llegada, por un grupo de personas muy amables y serviciales.

Observé como, poco a poco, todos nos integrábamos y empecé a sonreír, a platicar y comentar con quienes estaban cerca de mí. Participar en el retiro me impactó, me llegó a lo más profundo.

Nunca imaginé lo que este retiro despertaría en mí: sentimientos que se desbordaron, momentos que reviviría y la gran paz con la

que salí de ese lugar al finalizar el retiro. No me faltó ni me sobró nada, tuve lo justo, lo que necesitaba para ese momento en mi vida.

Seguir siendo parte del equipo por todo este tiempo me ha permitido llenar mi corazón de amor y de voluntad para servir; soy más serena, más centrada, menos explosiva, más tolerante, más bendecida y, principalmente, agradecida con Dios. Se cumplió mi expectativa con creces.

Hace 13 años, llegué con esa sensación de ausencia, de lejanía y de carencia; teniendo que ser la fuerte, sin poder abandonarme.

Ahora, me abandono, me acomodo a su abrazo y me siento más cerca de Dios, siendo una hija consentida, muy amada por Él y por todos los seres de luz que Él me ha enviado, como ángeles en la tierra, para seguir acompañando mi camino.

Próximo retiro: **marzo 2027**

Línea CDN para informes y lista de espera:



55 2320 0985



COMENZAR DE NUEVO

Renacer a la Esperanza

LORENA RIVAS



Movilidad Social La trampa del origen

Parte 2/3

BEATRIZ ALESSIO ROBLES LANDA

Desde la perspectiva de la fe cristiana y el Pensamiento Social de la Iglesia, las cifras de movilidad social en México no son simples estadísticas de mercado, son el reflejo de un sistema que ignora la dignidad intrínseca de cada ser humano.

«No amemos de palabra ni de boca, sino con hechos y de verdad». (1 Juan 3, 18)

La fe cristiana exige que nos cuestionemos por qué la justicia social está bloqueada y cómo podemos ser agentes de transformación, a través de tres principios fundamentales:

La Igualdad de Dignidad (Imago Dei). Si todo ser humano ha sido creado a imagen y semejanza de Dios quiere decir que todos poseemos el mismo valor. El origen, la región o el tono de piel no pueden determinar el destino de una persona. El esfuerzo personal es legítimo, pero pierde sentido cuando las oportunidades de desarrollo (educación de calidad, salud, empleo digno) están reservadas para unos cuantos.

La Opción Preferencial por los Pobres. La enseñanza bíblica nos exige una mirada atenta hacia las periferias. Promover la movilidad social significa comprometerse activamente a derribar las estructuras sociales que perpetúan la pobreza intergeneracional. La caridad no consiste solo en dar un alivio temporal, sino en crear condiciones estructurales que permitan a las personas valerse por sí mismas y desplegar sus talentos.

La Justicia Redistributiva y la Responsabilidad del favoritismo. En el Evangelio de Lucas (12, 48), se nos recuerda: “A quien mucho se le dio, mucho se le exigirá”. Quienes han tenido el privilegio de nacer en estratos sociales con mayores recursos, educación y redes de contactos no deben asumir su posición como un mérito exclusivo, sino como una responsabilidad de corresponsabilidad y servicio.

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 en 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).

Niños a partir de 3 hasta 9 y medio años

Lunes o martes de 4:20 pm a 6:10 pm.

Adolescentes

Éxodo: 12 a 15 años

Casa Santa Cruz (Blvd. de la Luz #208)

Sábados: de 10:00 am. a 1:30 pm.

Jóvenes

Adoración para jóvenes

Cripta

Último martes de mes 8:00 pm.

Nova

Casa Santa Cruz (Blvd. de la Luz #208)

de 7:00 pm. a 8:30 pm.

De 18 a 25 años

Viernes cada 15 días

Informes oficina parroquial

Adultos

Pastoral de adultos Apostolado de la Cruz

Jueves de 10:00 a 13:00

Alianza de Amor para hombres

Martes 8:00 pm. Casa Santa Cruz

Alianza de Amor para mujeres

Jueves 10:00 am. Casa Santa Cruz

Asamblea de Oración

Martes de 10:00 am. a 12:00 pm. Cripta.

Comenzar de Nuevo

Sesiones de Seguimiento

Miércoles 7:30 a 9:30 pm. Aula 5.

Voluntarias Vicentinas del Pedregal

Atiende asilo y comedor de ancianos,

guarderías, hospital vicentino

tel. 5616-2639

voluntariasvicentinas@prodigy.net.mx

Para poder seguir realizando nuestra gran labor parroquial
te invitamos a aportar tu ofrenda a la cuenta de

Banorte 0543853583 a nombre de

"Misioneros del Espíritu Santo Provincia de México, A.R."

Clabe: **072 180 00543853583 8**

Concepto: **Ofrenda.**

O bien, da **clic aquí**

o escanea el código QR para

llenar el formulario de donación.



Ministros Extraordinarios de la Sagrada Comunión

MESAC Atención a enfermos en casa y hospital.
Informes en la oficina Parroquial

Ministros Extraordinarios de Celebraciones Litúrgicas MICELIS

Reunión mensual 2do martes del mes
virtual 8:00 pm.

Charla Prebautismal

Informes e inscripciones en oficina parroquial.
Para papás y padrinos de bautismo.
Generalmente miércoles cada 15 días a las 8:30 pm.

Prematrimonial

Cursos mensuales para parejas de novios
Informes e inscripción en oficina
o por Whatsapp al **55 4562 6321**

Presencial

Último fin de semana de cada mes

Adoración al Santísimo

Todos los jueves de 7:45 pm. a 8:45 pm.
Dirigida por el P. Gildo, en el Templo

Grupos de Jesús

Continuarán en línea

Exposición del Santísimo

De lunes a viernes de 8.30 am. a 12:00 pm.
En la Capilla de Guadalupe

Intenciones Comunitarias

Anotarlas personalmente en las oficinas o por teléfono

Vinculación Social A.C.

Bolsa de trabajo
De lunes a jueves de 10:00 am. a 2:00 pm.

Repase

Casa Santa Cruz (Blvd. de la Luz #208)
Inscripciones en oficina o al número Luz Llamas
Retiro para personal de servicio 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:



Noviembre

1	Todos los santos D.A. Venta de pan de muerto
2	Conmemoración de los Fieles Difuntos
3	Aniv. 58 profesión religiosa P. Xavier Zavaleveytia Aceves
8	32° Domingo Ordinario
15	33° Domingo Ordinario
22-23	Colecta mensual Vicentinas
22	Domingo CRISTO REY
25	REPASE (Casa Santa Cruz)
27-29	Curso Prematrimonial
29	1° Domingo de Adviento

Hemos sido creados a imagen y semejanza de Dios creador. Tenemos, por tanto, la capacidad de crear.

Esta capacidad no se circunscribe a la esfera biológica; también podemos producir obras de arte, entablar amistades, fundar instituciones... Pero la dimensión más asombrosa de nuestra fecundidad es la capacidad de engendrar a Jesucristo en los demás.

Esto pide, previamente, receptividad — como la de María — para acoger el don. Por el bautismo, el Espíritu Santo nos incorpora a Jesucristo. Al recibir la Eucaristía nos vamos transformando en Él. Todo sacramento es como una encarnación mística de Jesucristo en el corazón del creyente.

Habiendo recibido a Jesucristo, podemos transmitir su misma vida divina.

Todo evangelizador, a través de su ministerio, va engendrando a Cristo en los demás. San Pablo les dice a los corintios: **«por el Evangelio, yo los engendré en Cristo Jesús»**

(1Co 4,15). Y escribe a los gálatas: **«hijos míos, por quienes sufro de nuevo dolores de parto, hasta ver a Cristo formado en ustedes»** (Ga 4,19).

Además, el amor interpersonal genera una nueva presencia de Jesucristo entre quienes se aman: **«donde están dos o tres reunidos en mi nombre, allí estoy yo en medio de ellos»** (Mt 18,20).

Esta capacidad, de alguna forma, nos hace vivir una relación de maternidad/paternidad hacia Jesús. Así lo afirmó Él mismo: **«quien cumpla la voluntad de Dios, ese es mi hermano, mi hermana y mi madre»** (Mc 3,35). De igual manera, al fecundar el corazón de los demás, se establece una relación de maternidad/paternidad espiritual hacia ellos.

No permitamos que el egoísmo, la pereza o cualquier otra cosa nos arrastren a la esterilidad. Por medio de la evangelización, del servicio, del sacrificio y del amor, engendremos a Jesucristo en los demás.



SEMILLAS DE ESPERANZA

Engendrar a Jesucristo

P. FERNANDO TORRE, M.SP.S. ✝



Muéstrame

ALEJANDRA BARRERA SEGURA

Yo no le digo a Dios, “dame”, yo le digo, “muéstrame”. Esta frase la escuché hace poco y no me la saco de la cabeza.

Una noche, antes de dormir, le pedí a Dios que me mostrara cómo poner mi cabeza en orden: familia, salud, trabajo, finanzas y amistades. Lo escribí en una servilleta a detalle y, no había terminado de anotar, cuando me quedé dormida.

Al otro día, la tomé de nuevo, la leí y comprendí de inmediato que no necesitaba tantas soluciones, sino una sola dirección. No era quitar el ruido, era aprender a escuchar por encima de él.

Después, mi hermano me compartió oraciones, varias: comencé a leerlas y, más allá de la intención detrás de cada una, llamó mi atención la fe que él mismo estaba depositando en mí:

—¡Pídele! Pide que te muestre y agradece — me dijo — tus plegarias son siempre escuchadas. —Pero, no soy muy buena para confiar y tener fe — le respondí.

—Dios lo sabe y, por eso, es más valiosa tu oración.

Entonces, deseché la servilleta, que era un mapa enorme, donde lo único que faltaba era ese elemento; la brújula de la fe.

Así que, hoy, cuando rezo, ya no le digo a Dios, “dame”, le digo, “muéstrame”. Porque comprendí que, cuando lo hago de esa forma y con mucha fe, Él no me abre la puerta, me muestra que yo tengo la llave.



¿Por qué Dios nos quiere tanto?

MARTHA MORALES

Porque estamos hechos a su imagen y semejanza. A veces, al hombre no le basta eso y quiere ser como Dios. Somos poca cosa y, sin embargo, Dios nos ama. Él nos dice: **“No intentes comprender por qué te quiero. No podrías”**.

En tiempos de los primeros cristianos (Hch. 2,46), había una característica que llamaba la atención de todos: la alegría. Estaba muy cercano el paso de Nuestro Señor Jesucristo entre ellos. Cuando se reunían en la Eucaristía, algunos aún tendrían el recuerdo de Jesús bendiciendo el pan y repartiéndolo.

También, estaban alegres porque habían visto grandes prodigios y eran testigos fieles de las maravillas que había hecho Dios. Ellos, que habían conocido la esclavitud del pecado, experimentaron la libertad que trajo el Redentor.

Hoy, ya no es tan fácil encontrar la alegría. De hecho, se ha vuelto más bien excepcional. Todo el mundo suele ser áspero, impaciente, a veces, duro y no nos extraña conocer a gente con amarguras y rostro disgustado. Esa especie de penosa desesperación que se ve en la calle se ha convertido en algo habitual. Tal vez, hoy, más que nunca, apreciamos a la alegría como una característica de las personas santas.

La alegría es misteriosa: muchas personas veían perplejas a la Madre Teresa de Calcuta, con su sonrisa y alegría que salía del alma, mientras dedicaba sus cuidados a los menesterosos y enfermos, que todo el mundo rechazaba.

Como nos dice el Papa Juan Pablo II (Aloc. 24-11-1979): La alegría cristiana es una realidad que no se describe fácilmente, porque es espiritual y, también, forma parte del misterio. Quien verdaderamente cree que Jesús es el Verbo Encarnado, el Redentor del Hombre, no puede menos de experimentar, en lo íntimo, un sentido de alegría inmensa, que es consuelo, paz, abandono, resignación, gozo... ¡No apaguéis esta alegría, que nace de la fe en Cristo crucificado y resucitado!

Todos tenemos quebrantamientos, penas, pero, a un corazón quebrantado, Dios no deja de escucharle. Además ¡Jesús ha resucitado!

La alegría es uno de los más poderosos aliados que tenemos para alcanzar la victoria (1 Marcos, 3, 2). Este bien solo lo perdemos por el alejamiento de Dios (la tibieza, el egoísmo de pensar en nosotros mismos), o cuando no aceptamos la Cruz, que nos llega de diversas formas: dolor, enfermedad, contradicción, cambio de planes, humillaciones.

REFLEXIONES DE UN
MILLENNIAL CATÓLICO

¡Qué viva Cristo Rey!

EUGENIO VALLE RUIZ



Este año 2026, se cumplen cien años del inicio de la Guerra Cristera (1926-1929). Este periodo histórico, a veces tan ignorado y ocultado, todavía provoca cuestionamientos sobre los métodos utilizados por aquellos que se levantaron para defender la práctica del catolicismo en México, en un momento donde el gobierno decidió limitar el ejercicio de la libertad religiosa. Lo que queda claro es que, entre esos hombres y mujeres, existía una fuerte convicción y celo de que la creencia en Jesucristo como el Dios vivo y verdadero debía ser defendida, incluso con las armas.

Identificados al grito de **“Viva Cristo Rey”**, los cristeros decidieron poner a disposición su vida y su libertad, para que la fe pudiera ejercerse de manera libre y sin ataduras, con fuego en el corazón y una libre convicción.

Hoy, cien años después, y en este mes en el que festejamos la fiesta de Jesucristo Rey del Universo, nuevamente estamos llamados a ser **“cristeros”** y a luchar por la libertad; a ser mártires y a encender en nuestros corazones el mismo fuego que se encendió en Michoacán, en Jalisco, en Guanajuato y en demás partes de nuestro país; a levantarnos y defender nuestra fe y nuestra religión.

Pero no estamos llamados a hacerlo de la misma manera que nuestros hermanos en la fe lo hicieron un siglo antes. Estamos llamados a ser mártires, pero no en un campo de batalla, sino en nuestro día a día. No estamos llamados a levantar una espada contra otro ser humano, sino contra nuestras propias pasiones y tentaciones. Estamos llamados a

luchar, pero contra los sistemas de opresión y los **“mecanismos perversos”** y “estructuras de pecado” que condicionan a la humanidad a actuar en contra de los designios de Dios. Estamos llamados a entronizar en nuestra vida, de manera libre, a Cristo Rey del Universo, para que reine la solidaridad, el amor y la misericordia.

No será posible vivir en una sociedad verdaderamente cristiana, si primero no actuamos desde el amor y la misericordia que Jesús vino a predicar al mundo. Estamos llamados a elegirlos libremente, para evitar que nuestra lucha se vuelva ideológica y desemboque en el **“cambio de amos”**, que únicamente se preocupan por rodearse de privilegios e instaurar formas de injusticia (ss 45. S. Pablo VI. Octogésima Adveniens)

Estamos llamados a ser cristeros, pero no a sangre y fuego, sino en justicia y amor, en nuestros actos cotidianos, procurando que, con nuestro actuar, seamos mártires de la justicia, no por la muerte física, sino por la muerte a nuestros anhelos de someter, discriminar o rebajar en su dignidad a nuestros hermanos. Procuremos que nuestro actuar se conforme al del Rey del Universo, recordando que este estuvo dispuesto a morir en una cruz, únicamente por amor y misericordia.

**¡Ánimo firme! ¡Qué viva la Cruz!
¡Y que Viva Cristo Rey!**

Carta apostólica Octogésima Adveniens.
De Su Santidad el papa Pablo VI (1971).



ENCUENTRO PERSONAL CON DIOS

Benedicencia

SONIA VILLASEÑOR MANRIQUE

Perfume de benignidad: Oración para sanar nuestras palabras

Señor Jesús, hoy, nos acercamos a ti con el corazón abierto, agradeciéndote el inmenso regalo que nos dejaste a través de la vida y el legado de tu sierva, Conchita Cabrera de Armida. Nos reunimos en tu presencia para meditar en las verdades profundas que le revelaste y para pedirte que grabes en nuestra alma el valor de las virtudes, especialmente el de la benignidad.

Te pedimos perdón, Señor, porque, con frecuencia, caemos en la fragilidad de la murmuración. Qué común es entre nosotros hablar mal de los demás y, en arranques de enojo o impaciencia, hacer más grandes los defectos de nuestros hermanos. Reconocemos el profundo daño que esto causa en nuestras familias, grupos y comunidades, dividiendo lo que tú has unido y apagando el amor.

Tú le enseñaste a Conchita que la benignidad es hija de la santidad y fruto del Espíritu Santo en un alma limpia. Por eso, te rogamos que purifiques nuestras vidas:

Limpia nuestros corazones de toda soberbia, inquietud y veleidad, sabiendo que, en el orgullo, no puede albergarse tu gracia.

Haz que la benignidad encuentre en nosotros su nido en la paz y su apoyo en la paciencia, para que aprendamos a esperar, comprender y perdonar con serenidad.

Que nuestro trato diario con el prójimo sea el campo donde esta virtud se derrame como un perfume suavísimo, capaz de curar heridas, consolar corazones y hacer un bien profundo a las almas que nos rodean.

Recordamos que este bien decir no nace de nuestras fuerzas, sino que se funda en una humildad profundísima. Danos la gracia de reconocernos pequeños y necesitados de ti, para no levantarnos como jueces de nuestros hermanos.

Te pedimos, de manera especial, el don del discernimiento: enséñanos cuándo debemos hablar y cuándo debemos callar. Que nuestra boca solo se abra para edificar, sanar y bendecir, y que nuestro silencio sea prudente y lleno de amor.

Concédenos la sabiduría para comprender que nuestra misión, por encima de todo, es darte gusto y agradarte a ti, Señor, y no a los hombres. Permítenos vivir buscando únicamente tu sonrisa y la gloria de tu nombre.

Amén.

Queridos lectores, hoy, vamos a contemplar a Jesús como Nuestro Señor, Mi Señor. Jesús, al morir, fue resucitado por el poder de Dios Padre, quien no permitió que su Hijo experimentara la corrupción. La Resurrección es el centro de nuestra fe, porque, como nos recuerda san Pablo, si Cristo no hubiera resucitado, nuestra fe sería vana.

Y podemos preguntarnos: ¿para qué Dios exaltó y glorificó a Jesús?

Jesús, siendo Hijo de Dios, tomó nuestra condición humana, se hizo uno de nosotros y entregó su vida por amor en la cruz. Por su obediencia y entrega, el Padre lo resucitó, lo exaltó y lo constituyó Señor del universo, para que, ante su nombre, se doble toda rodilla en los cielos, en la tierra y debajo de la tierra y toda lengua proclame que Jesucristo es el Señor. Flp.2,9-11

Por eso, cuando decimos **“Jesús es mi Señor”**, no estamos simplemente repitiendo una frase. Estamos haciendo una verdadera profesión de fe. Estamos reconociendo que Jesús tiene un lugar central en nuestra existencia y que queremos pertenecerle.

San Pablo nos dice: **“Si confiesas con tu boca que Jesús es el Señor y crees en tu corazón que Dios lo resucitó de entre los muertos, serás salvo”**. Rom.10,9

Al confesar que Jesús es el Señor significa creer en Él con el corazón y expresarlo con nuestra vida. No se trata solamente de decir **“Señor, Señor”**, sino de permitir que Jesús transforme nuestras decisiones, nuestros pensamientos, nuestras palabras, nuestras relaciones y nuestra manera de vivir.

Jesús es Nuestro Señor. Cuando dejamos que su Palabra ilumine nuestro camino y con la fuerza del Espíritu Santo, buscamos hacer la voluntad del Padre.

También, el Señorío de Jesús implica entregarle aquello que todavía queremos controlar: nuestros miedos, preocupaciones, proyectos, heridas, familia, trabajo y futuro. Decir **“Jesús, Tú eres mi Señor”** significa confiar en Él y reconocer que no queremos caminar solos. Esto no quiere decir que nuestra vida estará libre de dificultades. Significa que, aún en medio de las pruebas, sabemos que Jesús camina con nosotros, nos sostiene y tiene la última palabra.

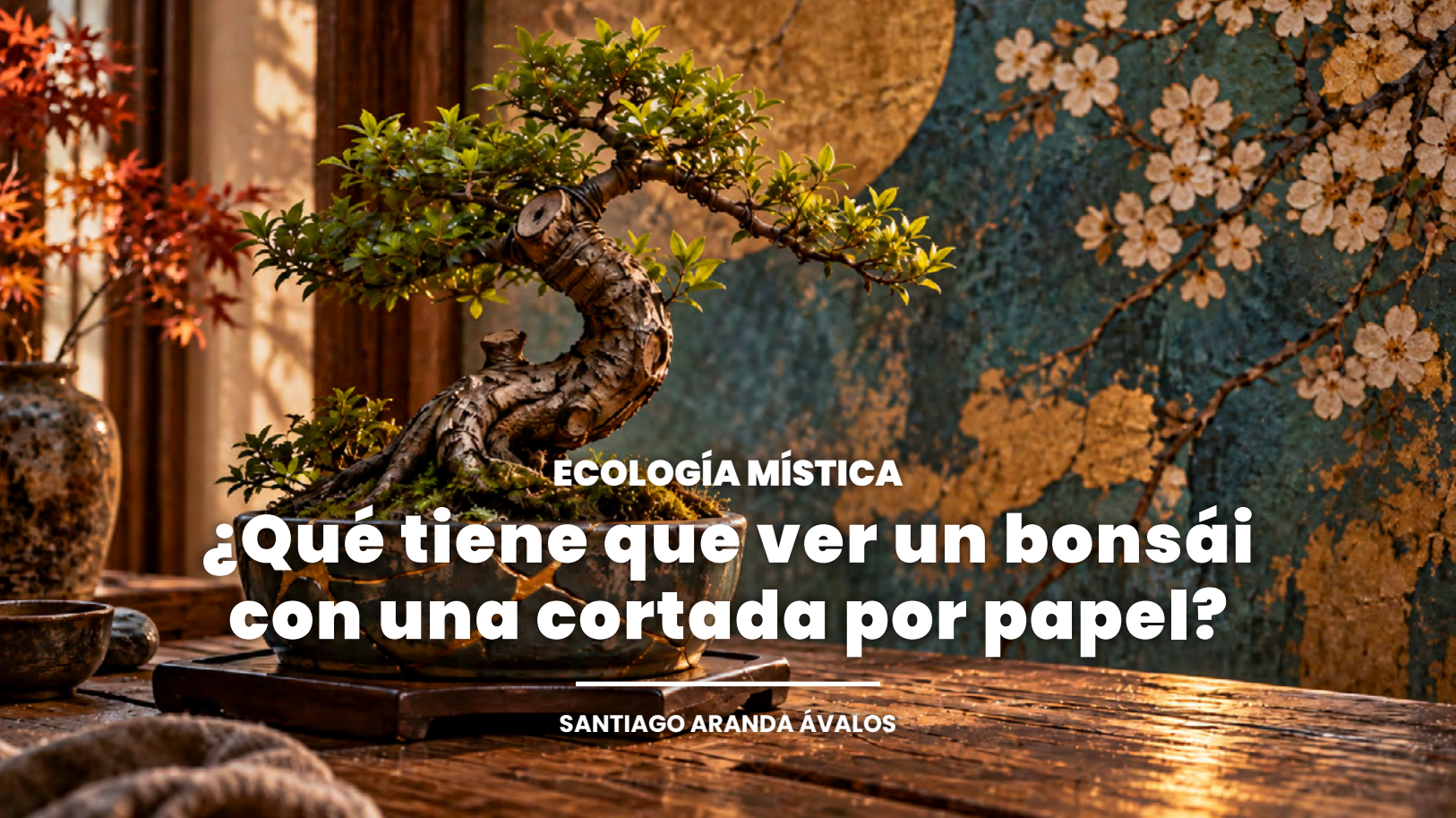
Oremos:

Señor Jesús, gracias por tu amor y por tu entrega en la cruz. Entra en nuestro corazón y ocupa siempre el primer lugar en nuestra vida. Ayúdanos a reconocerte como nuestro Señor y a vivir cada día según tu voluntad. Danos la fuerza de tu Espíritu Santo para seguirte con fidelidad y amor. Amén.



MIRAR HACIA LO ALTO
Jesús, mi Señor

GEORGINA ARÁMBURU MEJÍA



ECOLOGÍA MÍSTICA

¿Qué tiene que ver un bonsái con una cortada por papel?

SANTIAGO ARANDA ÁVALOS

Hay heridas que llegan como tormentas. Una muerte, una ruptura, una enfermedad, una pérdida que cambia el paisaje entero de nuestra vida. Pero hay otras, mucho más pequeñas: comentarios, decepciones, silencios, cansancios que se acumulan. Esos pequeños cortes de papel, que parecen no importar y que, sin embargo, también pueden hacernos sangrar.

Taylor Swift utilizó alguna vez esa imagen: morir por mil pequeños cortes. Y, quizá, la vida también exige aprender a reconocerlos antes de que nos desgasten por completo. No todo lo que nos hiere necesita convertirse en una gran tragedia para merecer nuestra atención.

Pienso en los bonsáis. Su belleza no está en haber crecido sin dificultad, sino precisamente en la forma que han ido tomando. Se podan ramas, se corrigen direcciones, se busca la luz. Una rama puede doblarse, rodear un obstáculo o crecer hacia otro espacio. El árbol no vuelve a ser el que hubiera sido sin esas intervenciones. Se transforma. Tal vez, nosotros también.

La resiliencia no consiste en fingir que nada pasó, ni en quedarnos para siempre mirando la rama que se rompió. A veces, significa adaptarnos, cambiar de dirección, poner un límite, alejarnos de aquello

que constantemente vuelve a abrir la misma herida. Incluso, algunas veces, romper por lo sano.

Hay algo profundamente espiritual en esto. La Creación no permanece intacta, se transforma continuamente. La vida encuentra caminos nuevos, cicatriza, se adapta y vuelve a buscar la luz.

Quizá, Dios también se revele ahí: no solamente en aquello que permanece, sino en la posibilidad de convertir una herida en una nueva forma de crecer.

Un bonsái conserva las marcas de su historia. No las esconde, son parte de su belleza.

Tal vez, nosotros tampoco tengamos que regresar a quienes éramos antes. Tal vez, se trate simplemente de seguir creciendo, con nuestras cicatrices, buscando siempre un poco más de luz.

Santa Cecilia

Conocida por la Iglesia Católica como la patrona de los músicos, a Santa Cecilia se le recuerda por su increíble alegría, su valentía y su enorme amor a Dios.

Descubre si los siguientes datos sobre Santa Cecilia son falsos o verdaderos:



V F

☐ ☐

Santa Cecilia pertenecía a una familia noble de Roma y fue educada en la fe cristiana desde muy pequeña.

☐ ☐

Santa Cecilia nunca se casó y se dedicó a cantar los salmos toda su vida.

☐ ☐

Cecilia le habló con tanto amor sobre Jesucristo a su esposo Valeriano que él decidió creer y bautizarse.

☐ ☐

Santa Cecilia tuvo 5 hijos que se dedicaron a realizar buenas obras y a ayudar a los demás.

☐ ☐

Santa Cecilia es muy conocida por ser la patrona de los músicos y su fiesta se celebra el 22 de noviembre.

Respuestas:
Verdadero, Falso, Verdadero, Falso, Verdadero

VAMOS A JUGAR

Por Nayelli Diaz



PSICOLOGÍA Y VIDA

La belleza de la madurez, aceptando tu verdadero yo

MAURO RAZO

A medida que avanzas en la vida, es natural que te enfrentes a una serie de expectativas sociales, especialmente en lo que respecta a tu apariencia. La presión por mantener una imagen joven puede ser abrumadora y muchas mujeres adultas maduras sienten que deben luchar contra el paso del tiempo para ser aceptadas y valoradas.

El problema radica en la obsesión cultural por la juventud. Esta presión no solo afecta tu autoestima, sino que también crea un ciclo de insatisfacción constante. Muchas mujeres sienten que deben someterse a tratamientos estéticos o seguir dietas extremas para encajar en una imagen idealizada.

La sociedad ha glorificado la juventud durante décadas, promoviendo la idea de que la belleza está ligada a la apariencia física. Esto se ve exacerbado por las redes sociales, donde las imágenes retocadas y los estándares inalcanzables son la norma. Además, muchas mujeres han sido educadas para valorar su apariencia sobre sus logros y cualidades internas, lo que refuerza la idea de que deben “verse bien” para ser valoradas.

Las consecuencias son significativas. Puedes sentirte aislada o rechazada, si no

cumples con estos estándares; muchas mujeres experimentan sentimientos de tristeza y frustración, al no poder aceptar su imagen reflejada en el espejo. Sentirte obligada a usar maquillaje pesado y ropa ajustada para “verte más joven”, a pesar de tu éxito profesional y tu rica vida personal, te hará sentirte insegura cada vez que te mires al espejo.

Para poder superar esta etapa, es fundamental tener una mentalidad positiva sobre el envejecimiento y reconocer que cada arruga cuenta una historia valiosa. Practicar la gratitud por lo que tu cuerpo ha logrado puede ser un buen comienzo. También, considera involucrarte en actividades que fomenten el autocuidado y el amor propio.

Recuerda que la verdadera belleza radica en la confianza y en cómo te sientes contigo misma. Lo importante es cómo decides vivir cada etapa de tu vida, con autenticidad y alegría.

Hoy te invito a reflexionar sobre tu propia vida. La aceptación comienza contigo misma; cada día es una nueva oportunidad para celebrar quién eres realmente: la verdadera belleza florece cuando te amas tal como eres.



Encomienda tus saltos al Señor y se realizarán tus medallas olímpicas

RICARDO ESCARTÍN MONDRAGÓN

“Encomienda tus obras al Señor y se realizarán tus proyectos”, son las palabras que aparecen en Proverbios 16:3. En temporadas de invierno, este versículo toma un significado mayor por una doble vía.

La primera, porque el frío de estas épocas fue parte de mi proceso de cobertura de los Juegos Olímpicos de Invierno Milano Cortina 2026, para TUDN; la segunda, porque me encontré con una historia que me acompañó a lo largo de mis jornadas.

Se trata de Kacper Tomasiak, de 19 años, quien compitió por Polonia en la prueba individual de salto de esquí en trampolín. Es católico practicante; desde niño, se dedicó a ser monaguillo y lector de su parroquia.

Cada que una prueba se le aparece de frente, lo primero que hace es la señal de la cruz para realizar sus saltos, libres de cualquier peligro. Antes de una de sus competencias, el joven europeo asistió a una Misa, que se celebró en una iglesia de Pedrazzo, donde estuvo una de las Villas Olímpicas del magno evento.

El padre Edward Pleń, que fue capellán de la delegación polaca en esa justa olímpica invernal, ofició la Misa. Tomasiak, de seguro, encomendó sus saltos a Dios, con el fin de que sus proyectos se realizaran.

Medallas olímpicas: plata y bronce en trampolín normal y trampolín largo. Tomasiak no dudó y buscó al padre Pleń para celebrar una Misa. Las medallas se colocaron en el altar; fiel a su esencia, leyó las sagradas escrituras.

Pero las bendiciones de Dios no terminaban. Otra plata cayó, luego de esa Misa. Fue en la prueba por equipos de dos saltadores. Con esto, se convirtió en el primer atleta de esta disciplina en lograr coronarse con tres preseas en una justa olímpica de invierno.

Encomendemos nuestras obras al Señor y a su Santísima Madre y no dudemos que nuestros proyectos serán realizados. Que estas dos historias, tanto la de Kacper Tomasiak como la mía, que me encomendé mucho para poder cumplir el sueño de trabajar para esta televisora, sirvan de testimonio.



FORMANDO FAMILIAS

Cuando los hijos adultos deciden alejarse de sus padres

MARYCARMEN CREUHERAS VALLCORBA

Detrás de ese silencio, suele existir una historia que no siempre conocemos. A veces, hay heridas de la infancia, palabras que quedaron grabadas, diferencias que nunca pudieron hablarse o rencores que, con el paso de los años, se hicieron demasiado pesados para sostener una relación.

Para algunos padres, esta distancia resulta incomprensible y dolorosa. Pueden preguntarse qué hicieron mal, recordar todo lo que hicieron por sus hijos y sentir que, después de tantos años de esfuerzo y sacrificio, no merecen ser tratados de esa manera. Para los hijos, en cambio, cortar el contacto puede representar una forma de protegerse, poner límites o dejar atrás una relación que perciben como dañina.

Ninguna familia es igual y tampoco existe una sola explicación para el distanciamiento. Hay situaciones en las que el alejamiento responde a conflictos profundos y otras en las que los resentimientos se alimentan de malentendidos, expectativas incumplidas o dificultades para perdonar. También, puede ocurrir que cada miembro de la familia recuerde los mismos acontecimientos de una manera completamente diferente.

Ser padre no significa ser perfecto y ser hijo tampoco obliga a permanecer para siempre en una relación que causa sufrimiento.

Pero, cuando todavía existe un deseo de acercamiento, puede ser importante sustituir las acusaciones por la escucha. Preguntar "¿qué te hizo sentir así?" puede abrir una puerta que el "¿después de todo lo que hice por ti?" termina cerrando.

El perdón, además, no puede imponerse. Tampoco significa necesariamente olvidar lo ocurrido. A veces, consiste simplemente en dejar de vivir atado al resentimiento. Y la reconciliación, cuando llega, necesita voluntad de ambas partes: reconocer el dolor, aceptar responsabilidades y respetar los límites del otro.

En ocasiones, amar a un hijo adulto significa aceptar su distancia, aunque duela. Y, para un hijo, tomar distancia no necesariamente significa dejar de querer a sus padres. Entre ambos extremos, existe una zona compleja, hecha de recuerdos, heridas, amor y necesidad de ser comprendidos.

Quizás, el verdadero desafío no sea decidir quién tiene la razón, sino preguntarse si todavía queda algo que pueda ser escuchado, reparado o, al menos, comprendido.

... CONTINUARÁ



Cuando la vida se vuelve plena

D.P. JOSÉ IGNACIO ABARCA FRANCO

Al hablar de la plenitud de la vida, nuestra imaginación se proyecta a la edad en que empieza la vida plena, llena de oportunidades y nuestra capacidad de enfrentarlas y sacar de ellas lo mejor.

Quizás, a la edad adulta, la consolidación de nuestros esfuerzos nos lleva a una vida con la capacidad de ascender y mantener el entorno familiar en forma tranquila y continua.

Sin embargo, tal vez no llegamos a alcanzar la plenitud a la que estamos llamados por Dios a ser: quizás, porque nos conformamos con los logros que hemos acumulado y la trayectoria que hemos construido; quizás, la madurez que hemos alcanzado ya nos permite poner como anécdota aquellos planes y deseos de desarrollo a los que hemos tenido que renunciar, porque debíamos esforzarnos y concentrarnos en aquello que nos impulsara a alcanzar aquello que estábamos construyendo.

Por ello, nuestra vida se queda con deseos inconclusos y habilidades renunciadas, porque no eran necesarias para obtener lo que necesitábamos para vivir de manera estable y segura.

Mas, al terminar nuestros días en el tránsito por el mundo, Dios nos llena de seguridad y espacios, para completar en nosotros aquello que nos hace falta ser o experimentar en su amor.

Es cuando las necesidades ya están atendidas, las urgencias se desvanecen y la verdad que Dios nos ha constituido se rebela en su totalidad, tal como lo dice San Pablo: "Porque ahora vemos por un espejo, veladamente, pero, entonces, veremos cara a cara; ahora, conozco en parte; pero, entonces, conoceré plenamente, como he sido conocido." (1Co 13,12). Puesto que todo lo que se había velado y todo lo que se había renunciado ahora se devela y se asume, para completar la realidad que somos.

Dios ha deseado que lo manifestemos, alcanzando la plenitud y, también reconociendo aquello que, por abusar o ignorar, nos ha corrompido y ha dañado las relaciones con aquellos que debíamos atender y servir, dejando en nuestra plenitud la imagen real que hacemos presente a los que comparten la eternidad con nosotros.

La serotonina es un neurotransmisor, una sustancia química producida por el cuerpo, que permite la comunicación entre las células nerviosas del cerebro, regula el estado de ánimo, controla el sueño, regula el apetito, estimula los músculos del intestino entre otras.

La serotonina no se obtiene directamente de los alimentos: el cuerpo la produce, a partir del triptófano, un aminoácido esencial que se encuentra en algunos alimentos como:

Huevo
Pavo, pollo, pescado, especialmente salmón y atún
Leche, yogurt y queso
Leguminosas, como lentejas, garbanzos y soya
Frutos secos y semillas, especialmente nueces almendras, semillas de calabaza y chía
Avena y cereales integrales
Plátano
Aguacate
Espinaca y verduras de hoja verde
Chocolate oscuro, en cantidades moderadas.

Para facilitar que llegue al cerebro, conviene combinar estos alimentos con hidratos de carbono integrales, por ejemplo: yogur con avena, lentejas con arroz integral o pavo con pan integral.

La alimentación puede apoyar el bienestar del individuo, pero no sustituye la atención profesional, cuando existen síntomas persistentes de depresión, ansiedad o alteraciones importantes del sueño.

Fuente: Nutriología Médica

SALUD Y NUTRICIÓN

¿Qué es la serotonina y como favorecer su producción en el cuerpo?

GLADYS MARÍA BILBAO Y MORCELLE





Silencio, Eucaristía y Sacerdocio

M. ROSA MARÍA TORRES, M.E.SST.



Cada año, tengo la oportunidad de hacer ejercicios espirituales y de vivir la experiencia de entrar en contacto con la naturaleza, con el canto de los pájaros, contemplar el atardecer de cada día, disfrutar del silencio y del poder dedicar más tiempo a la reflexión.

Todo esto me ayuda a centrarme en el nombre de mi congregación, “Misioneras Eucarísticas de la Santísima Trinidad”, y detenerme durante esos días en el aspecto Eucarístico, que me conecta directamente con el espíritu sacerdotal, pues van de la mano, la Eucaristía y el Sacerdocio.

Mi nombre en la vida religiosa es Rosa María de la Eucaristía, así que esos días son una nueva oportunidad para meditar la invitación de Dios, a través de mi nombre, vivir en, para y por la Eucaristía.

La última vez, elegí algunos temas de los Ejercicios Espirituales del P. Pablo Ma. Guzmán, que me fueron llevando a profundizar lo que implica la frase “Hacer de la Misa una vida y, de mi vida, una Misa”.

Me doy cuenta de que Jesús me invita a dar gloria al Padre y a tener una actitud de escucha a las mociones del Espíritu Santo, tanto en los momentos de la adoración Eucarística, como en los momentos de la vida diaria.

Doy gracias a nuestro Dios y a mi comunidad M.E.SST, que cada año me brinda la oportunidad de hacer ejercicios espirituales para vivir mi vocación de una manera renovada y que, así, todos los momentos de mi vida diaria sean alimentados por la Espiritualidad de las Misioneras Eucarísticas de la Santísima Trinidad.

¡Bendito sea Dios que resucitó a su Hijo, a Jesús, que se quedó en la Eucaristía de cada día y a los sacerdotes de toda la tierra, que, fieles al mandato de Jesús, nos atienden diariamente con este sacramento de amor!

¡Bendita oportunidad para el encuentro con Cristo, como Pan de Vida y con los sacerdotes que nos atienden en nuestras comunidades!



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