PADRE ALFREDO ANCONA, M.SP.S.
40 AÑOS DE ORDENACIÓN SACERDOTAL

MOVILIDAD SOCIAL:
LA TRAMPA DEL ORIGEN

¿A QUIÉN HAS ENCONTRADO?

LA COMUNIÓN DE LO EFÍMERO

VEN Y SÍGUEME

Parroquia de la Santa Cruz del Pedregal

NÚMERO 244
OCTUBRE 2026

COMENZAR DE NUEVO

PARROQUIA DE LA SANTA CRUZ DEL PEDREGAL

ESCUCHA Y ACOMPAÑAMIENTO 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

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

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

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

1. Lectura cómoda en cualquier dispositivo
2. Todas las ediciones en un solo lugar
3. Navegación práctica y sencilla

Entra hoy a la página web

revistauenysigueme.com.mx

PROMOTORES VOLUNTARIOS DE LA FORMACIÓN
INSTITUCIÓN DE ASISTENCIA PRIVADA

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!

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 244 | OCTUBRE 2026

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

3 **Vaticano**
Que la Iglesia sea la Familia de todos
Recopilación: Guadalupe Moreno

4 **Por los caminos del evangelio**
Perdonar y ser perdonados
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
Eva María Jiménez Sánchez

7 **Movilidad Social**
La trampa del origen (1/3)
Beatriz Alessio Robles Landa

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

10 **Semillas de Esperanza**
Mujer
P. Fernando Torre, M.Sp.S. †

11 **El hijo techo**
Alejandra Barrera Segura

12 **Perdonar es amar intensamente**
Martha Morales

13 **P. Alfredo J. Ancona Cámara, M.Sp.S.**
Cuarenta años de Ordenación Sacerdotal
Juan Carlos Aguilar Noble
Isabel Castro

15 **Encuentro personal con Dios**
El legado de Conchita Cabrera de Armida
Sonia Villaseñor Manrique

16 **Mirar hacia lo alto**
La glorificación de Jesús
Georgina Arámburu Mejía

17 **Ecología Mística**
La Comunión de lo Efímero
Santiago Aranda Ávalos

18 **Vamos a Jugar**
Los Misterios del Rosario
Nayelli Díaz

19 **Psicología y Vida**
La Resiliencia en el Divorcio: Transformando el Dolor en Crecimiento
Mauro Razo

20 **¿A quién has encontrado?**
P. Bernardo Sada Monroy, M.Sp.S.

21 **Armando "Hormiga" González: Una vida marcada**
No hay nada imposible para Dios
Ricardo Escartín Mondragón

22 **Formando familias**
La rivalidad entre hermanos
Marycarmen Creuheras Vallcorba

23 **Descubriendo la ruta de santificación**
José Ignacio Abarca Franco

24 **Salud y nutrición**
Recomendaciones para una dieta antiestrés
Gladys María Bilbao y Morcelle

25 **Ante la Cruz del Apostolado "Cruces vivas"**
M. Magdalena Torres Arpi, MESST †

COLABORADORES

José Ignacio Abarca Franco
Beatriz Alessio Robles Landa
Georgina Arámburu Mejía
Santiago Aranda Ávalos
P. Alfredo J. Ancona Cámara, M.Sp.S.
Isabel Castro
Gladys María Bilbao y Morcelle
Alejandra Barrera Segura
Marycarmen Creuheras Vallcorba
Nayelli Díaz
Eva María Jiménez Sánchez
Martha Morales
Ricardo Escartín Mondragón
P. Sergio García, M.Sp.S. †
Guadalupe Moreno
Mauro Razo
P. Bernardo Sada Monroy, M.Sp.S.
M. Magdalena Torres Arpi, MESST †
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 PROMOTORES VOLUNTARIOS DE LA FORMACIÓN
INSTITUCIÓN DE ASISTENCIA PRIVADA

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

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

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.

EDITORIAL

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

Memoria de San Jerónimo.

Octubre es mes de cosechas, gozar de los frutos providentes que los trabajos de la siembra ahora se revelan. El otoño de la naturaleza se implica disponiendo la flora dando paso a una hermosa y lenta mudanza del follaje al tiempo que se abona la tierra.

En nuestro número de octubre la interioridad también pide vivir esos cambios, Marta Morales reflexiona sobre las ataduras que se oponen a nuestra paz y liberación interior. La sabiduría ancestral tan patente en la etimología de las lenguas originarias asocia esa liberación con **"per-donar"** latino, la remisión que se reitera en el hebreo del Pentateuco… **"hay que soltar lo que nos impide perdonar. Recuerda que, cuando perdonas, no cambias el pasado, cambias el futuro."** Si el árbol no libera su follaje y renueva sus ramas, no hay vida nueva.

Se trata de **"ofrecer con paciencia nuestras dificultades, renunciar a lo que nos aleja de Cristo"** apunta Sonia Villaseñor. Al tiempo que las hojas se desprenden de las ramas, la luz del sol se abre paso entre ellas, casi desnudas, calentando la hojarasca, vuelta cálida manta de frutos y semillas en proceso de germinación. Nuestros males a la luz del Espíritu resultan ocasión de bien

Hay que nacer de nuevo .... El bautismo, explica el D.P. José Ignacio Abarca, no quita de nosotros la sensibilidad al mal y a sus ofertas perversas, más si nos da la fuerza e inteligencia para no caer en la seducción que nos provoca.

El paisaje otoñal, como el mundo que nos rodea, parece languidecer y agonizar. Los medios informativos muestran un rostro de humanidad desolador. Esas promesas de poner fin a las guerras y la violencia en pocos días hoy ya son ecos increíbles ante los recrudecidos ataques entre países hermanos y vecinos. **"No se trata de llevar a Dios a donde supuestamente no está, sino de ayudar a descubrir su presencia"** subraya el P. Bernardo Sada M.Sp.S.

Mirar al mundo con los ojos de Jesús, y hablarle con la boca de Jesús -exhortaba el venerable P. Félix de Jesús Rougier M.Sp.S.- en sus escritos a la congregación.

Atendamos las circunstancias de hoy con la esperanza del Evangelio del Reinado de Dios.

@Derechos Reservados. Promotores Voluntarios de la Formación, IAP

En el encuentro de la Pontificia Comisión para América Latina sobre la adicción y al reclutamiento criminal de jóvenes, el Papa León XIV expresó la necesidad de que la justicia tenga un rostro humano y un acompañamiento pastoral

Afirmó que **"las adicciones son un fenómeno que pone de manifiesto el fracaso de un mundo deshumanizado"**, reflexionando a la luz de la fe, prestando especial atención a los jóvenes.

El Papa identificó cuatro puntos en el ámbito de la prevención:

1. El que existe entre la Iglesia y los organismos internacionales, **«nadie puede afrontar por sí solo el problema de las drogas».**

2. Entre la ciencia y la fe: la Iglesia no pretende competir u ocupar el lugar de las neurociencias, la psiquiatría o la salud pública; procura iluminarla desde el Evangelio con una comprensión de la persona humana.

3. Uniendo a la Iglesia peregrina con los distintos continentes, reuniendo a personas procedentes de diversos centros de acompañamiento, prevención, recuperación e integración para jóvenes, fundados en la fe y presentes en los diversos continentes.

4. Ecuménica: la Iglesia católica y otras comunidades eclesiales, practicando el amor por los que sufren, encontrando un lenguaje, desde la fe, para acompañar e integrar a los jóvenes en sus necesidades y sueños.

León XIV, afirmó que la mejor prevención, ante esta problemática, es la familia, recordándonos que el Concilio Vaticano II la declaró **«Iglesia doméstica»**, el lugar donde se cultiva la vida se cuida y se proyecta.

A la luz del dolor provocado por las familias rotas por el consumo de drogas y por las consecuencias como violencia, reclutamiento criminal de un hijo, pobreza, falta de oportunidades - el Papa nos pide volver a hacer de la Iglesia la **«casa y escuela de la comunión».** Jesús quiere que **«toquemos la miseria humana, que toquemos la carne sufriente de los demás».**

León XIV nos invita a construir una Iglesia que se comporte como el buen samaritano, que acude en ayuda del hombre caído: que la Iglesia sea la familia de todas las personas que se quedaron en el camino.

@Derechos Reservados. Promotores Voluntarios de la Formación, IAP

POR LOS CAMINOS DEL EVANGELIO

Perdonar y ser perdonados

P. SERGIO GARCÍA, M.SP.S. †

Hablar, por parte de Jesús, a los fariseos, a eso se le llama **"denuncia".** No es posible vivir lleno de riquezas y de comida, con la mirada cerrada a las necesidades de los más pobres.

Hablar a los discípulos es parte de la enseñanza que se inició con un encuentro cordial, incondicional, amoroso; es parte de crecimiento en la fe, que, en este caso, Jesús les habla del perdón fraterno; sí, un amor fraterno exagerado, como Él mismo lo dará desde lo alto de la Cruz y, si se trata de contar, será hasta setenta veces siete.

Es de tal importancia el perdón que conviene hacer algunas aclaraciones. La primera es que el perdón va más allá de un sentimiento, es una convicción profunda. Algunos dicen que no han sabido perdonar, porque siguen sintiendo el mismo dolor o rencor. Yo les digo que, cuando Jesús, desde la Cruz dijo: **"Padre, perdónalos, porque no saben lo que hacen"**, no es que sintiera muy bonito, simplemente, su perdón era consecuencia de su amor por nosotros, no de su sentimiento.

Tampoco el perdón radica en una simple disculpa: **"no, aquí no pasó nada".** Claro que sí pasó algo y hay que caminar por eso que sucedió, pero perdonando. **"No, no tengo nada que perdonar"**, dicen muchos, viviendo una realidad fuera de la condición humana. O, la que es más rara: **"perdonar, solo Dios perdona"**, cuando es el gran poder que el Señor nos ha dado y la gran experiencia de convivencia humana que podemos tener.

Perdonar y ser perdonados, ir siempre más allá de las razones que podamos tener para no hacerlo: todo eso es gracia y bendición, elemento integrador de comunidades fraternas, solidarias y creciendo siempre como signos de una Iglesia viva.

Ser discípulos de Jesús solo se puede compaginar con un perdón incondicional. Lo advierte claramente Jesús.

Y, además, para esto, hay que precaverse para que no sucedan escándalos: caminar con cuidado, evitando toda palabra y acción que pueda ser motivo de escándalo para los más pequeños. Jesús tiene buen cuidado de que los suyos, sus pequeños, crezcan sanos, fuertes, armónicamente. De ahí la grandeza del castigo, para quien se atreva a escandalizar.

@Derechos Reservados. Promotores Voluntarios de la Formación, IAP

Era también muy dócil con su superior local, obedeciéndolo aun en los más pequeños detalles.

Esto no quería decir que no le costara trabajo la obediencia. Años más tarde, le escribía otra vez, al Padre Félix, sobre la obediencia a su superior: **«Padre mío, la docilidad ¡qué difícil es para nuestra naturaleza! En esta virtud, cuánto necesitamos de la fe, de ese espíritu, sin el que ninguno podrá ser buen religioso si no la tiene»**

Pero el hermano no solamente trabajó en la obediencia, sino también en las demás virtudes propias del religioso, como por ejemplo en la pobreza, en la que se distinguió grandemente.

Lo expuesto, hasta aquí, acerca de la vida espiritual del hermano Alfonso, es solamente un resumen del rico material que se nos ofrece en su correspondencia con el Padre Félix, durante los 20 años que pasó bajo su dirección espiritual.

Después de la muerte del Padre Félix Rougier, el hermano Alfonso, movido por el Espíritu Santo, siguió en la misma línea de conducta, con constancia admirable, alegría y fidelidad hasta su muerte, de tal forma que, a quienes lo tratamos, nos parecía como lo más normal en él, como si nada le costara, dada la prontitud y facilidad con la que practicaba las virtudes.

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.

@Derechos Reservados. Promotores Voluntarios de la Formación, IAP

COMENZAR DE NUEVO

Renacer a la Esperanza

EVA MARÍA JIMÉNEZ SÁNCHEZ

Tras 30 años de vida compartida con Joel, su partida me dejó devastada, fragmentada. De pronto, me convertí en viuda, sabía que no podía sola, decidí buscar ayuda. Así fue como el retiro **"Comenzar de Nuevo"** llegó a mi vida.

Tenía una gran necesidad de volver a reconstruirme y encontrar el abrigo que sentía perdido. Comenzar de Nuevo me enseñó que mi dolor era un telar de hilos paralelos: mi cuerpo, mi mente, mis emociones y mi espíritu. Todos estaban ahí, pero desconectados, cuatro colores sobreviviendo cada uno por su cuenta.

Así, comencé a aceptar y a entender la separación de mi ser, que los hilos de mi cuerpo estaban entretejidos en desarmonía, eran esos mismos cuatro colores que compartían el mismo telar, pero que nunca se cruzaban: hebras sobreviviendo en su propio espacio: el hilo rojo de mi cuerpo físico, desgastado por la acción; el amarillo de mi mente, enredado en sus propios nudos; el verde de mis emociones, vibrando en soledad; y el morado de mi espíritu, esperando ser tensado.

Todos ellos estaban juntos, sí, pero desconectados, formando una manta rígida que solo cubría los bordes, sin llegar a abrigar el centro de mi alma.

Al finalizar ese intenso fin de semana del retiro, mi tejido atravesó estaciones profundas:
Primero fue el dolor total, donde mi manta era solo un peso gris, que me arrastraba en piloto automático.
Luego, llegó el enojo con Joel, porque, al irse, sentí que se llevaba el bastidor de mi proyecto de familia. Pero, entonces, decidí tomar la aguja y acepté la responsabilidad de mis hilos y de mis propias decisiones.

Hoy, mi manta es distinta. Al mirarme al espejo, ya no veo fragmentos; reconozco mi esencia en plenitud, en un tejido rojo, amarillo, verde y morado que, por fin, se abraza.

Soy feliz con quien soy ahora, llena de sueños, que son mis nuevos diseños. Cuando llegué a **"Comenzar de Nuevo"**, el retiro era solo el Norte hacia donde caminar; hoy, con mi manta terminada y puesta sobre mis hombros, comprendo que este es mi verdadero comenzar."

Próximo retiro **marzo 2027**
Línea CDN para informes
y lista de espera: **55 2320 0985**

@Derechos Reservados. Promotores Voluntarios de la Formación, IAP

La “movilidad social” es la capacidad que tienen las personas para cambiar su condición socioeconómica en relación con el hogar donde nacieron. En una sociedad justa y meritocrática, el talento, la disciplina y el esfuerzo individual deberían ser los motores principales del bienestar. Sin embargo, en México, la evidencia demuestra que el origen en el que uno nace determina, en gran medida, el techo al que se puede aspirar.

Los estudios del Centro de Estudios Espinosa Yglesias (CEEY), revelan una profunda rigidez social en nuestro país. En México, la condición de origen no es solo un punto de partida, sino una condena o un privilegio hereditario.

Supongamos que toda la población de México está distribuida en un edificio de 5 pisos, donde el 1 es el más pobre y, el 5, el más rico.

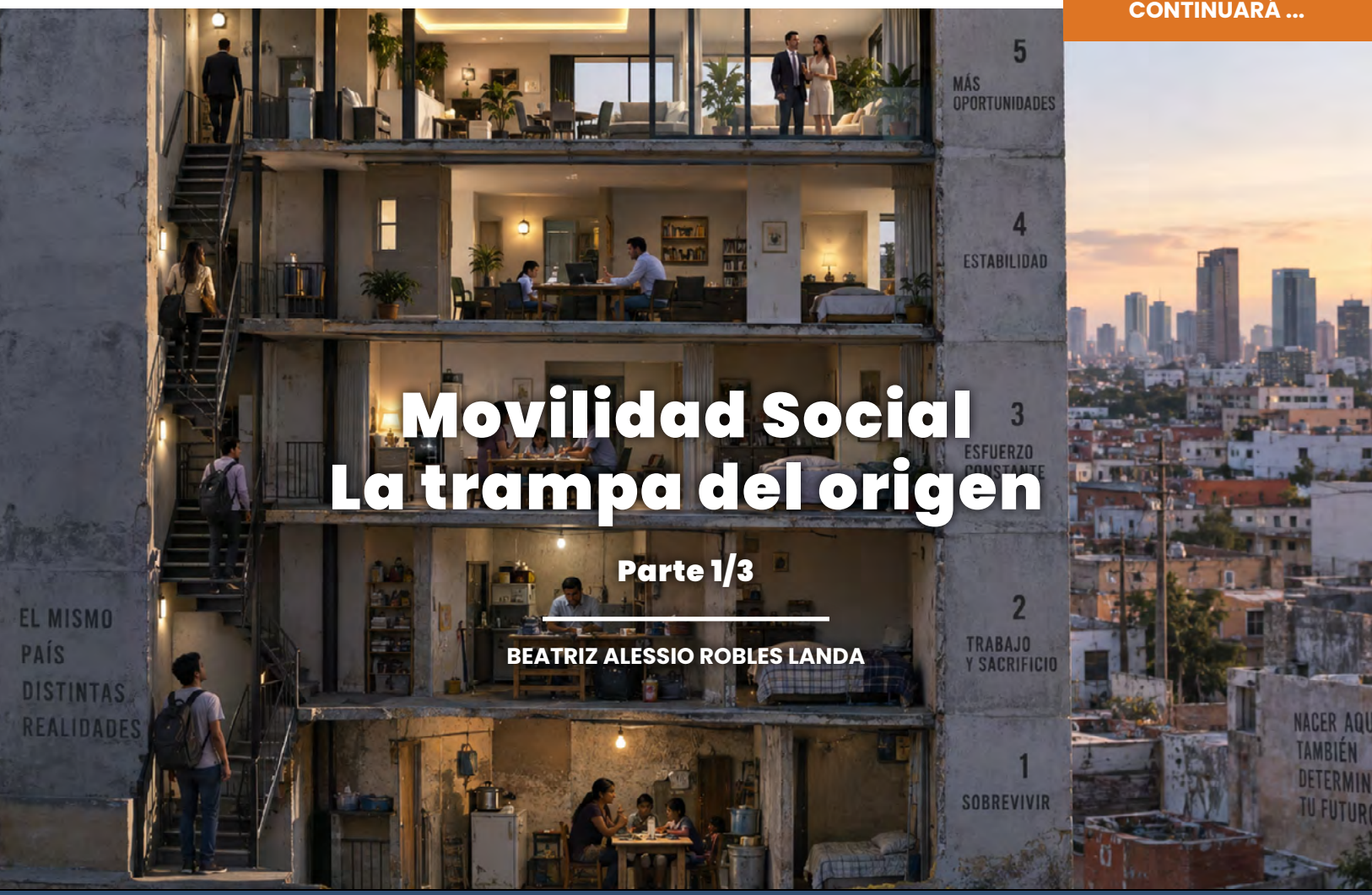
El peso del origen: 50% de las personas que nacen en el piso 1 jamás logran salir de él en toda su vida adulta.

La trampa de la pobreza: Si se consideran juntos el piso 1 y 2 de la población con menores recursos, el 78% de quienes nacen en el piso 1 no logran llegar al 2. Es decir, casi 8 de cada 10 personas permanecen atrapadas en la precariedad. Solo el 2% de las personas nacidas en el piso más bajo logran escalar hasta el piso 5 superior de ingresos.

La brecha regional: Mientras que, en el norte del país, el 37% de quienes nacen en la base socioeconómica permanecen allí, en la región sur, esta cifra se eleva al 64%.

Desigualdad de oportunidades: Al menos el 48% de la desigualdad económica en México se explica por factores fuera del control del individuo, como el origen socioeconómico de sus padres, la región donde nació, su género o su etnia.

CONTINUARÁ ...



Movilidad Social
La trampa del origen

Parte 1/3

BEATRIZ ALESSIO ROBLES LANDA

@Derechos Reservados. Promotores Voluntarios de la Formación, IAP

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.

@Derechos Reservados. Promotores Voluntarios de la Formación, IAP

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:

Octubre

4	**27° Domingo Ordinario**
11	**28° Domingo Ordinario**
18	**29° Domingo Ordinario**
	Colecta DOMUND
23-25	Curso Prematrimonial
	Retiro para jóvenes (20-28 años) "Mi mejor versión"
24-25	Colecta mensual Vicentinas
25	**30° Domingo Ordinario**
	Expo de los grupos Parroquiales

@Derechos Reservados. Promotores Voluntarios de la Formación, IAP

SEMILLAS DE ESPERANZA

Mujer

P. FERNANDO TORRE, M.SP.S. †

«Sin contar mujeres y niños». El evangelista utiliza esta expresión al hablar de la multiplicación de los panes: **«los que comieron fueron unos cinco mil hombres, sin contar mujeres y niños»** (Mt 14,21). Hace dos mil años se discriminaba a las mujeres; en gran medida, lo mismo sucede hoy en día.

Mujeres y varones hemos creado una sociedad machista. En la familia, en la escuela y en el trabajo, el varón tiene privilegios, se le conceden más libertades.

Es una vergüenza que en muchas instituciones — incluso en algunas comunidades católicas — la mujer tenga un lugar tan secundario. Elaboramos bellos discursos sobre la dignidad y la misión de la mujer, pero la excluimos del ámbito de autoridad, la relegamos a servicios inferiores, le negamos la palabra.

El varón tiene más fuerza física que la mujer; lo comprobamos en las competencias deportivas. Pero en muchos otros campos la mujer es superior al varón: capacidad de relación, habilidad verbal, generosidad, intuición…

En la historia reciente de la humanidad abundan mujeres que han despuntado en la política, la ciencia, el arte, la religión…

El **"macho"** — al precio de la sumisión— está dispuesto a mantener a la mujer, a halagarla y defenderla (¿será lo que ahora estoy haciendo al escribir este texto?), pero se indigna cuando ella pide que se le respeten sus derechos. La solución no está en que los varones les demos a las mujeres mayor libertad, más oportunidades… sino simplemente en que todos reconozcamos y respetemos lo que les corresponde.

Ya basta de ignorar o agredir a las mujeres. Hay que afirmar la igualdad de mujeres y varones en cuanto personas, ciudadanos y cristianos, y actuar de acuerdo con esto.

Y con respecto a las diferencias, el reto es saber armonizarlas para que sean complementarias, y así nos enriquezcamos mujeres y varones.

@Derechos Reservados. Promotores Voluntarios de la Formación, IAP

Dicen que, cuando los padres mueren, los hijos se convierten en huérfanos; es cierto, pero esa orfandad no solo entiende de actas o de años, porque es una condición del alma.

Para los que tuvimos la fortuna de contar con padres presentes y que se fueron temprano, se siente como si te hubieran quitado el techo de golpe, como si la casa donde siempre podías volver, donde siempre había luz prendida y deliciosa comida, ya no existiera; te quedas a la intemperie, con frío, sin ese lugar seguro que te cubría de la lluvia.

Y, en medio de ese derrumbe y de ese silencio profundo que dejan, pasa algo. Siempre hay uno; un hijo que, sin que nadie se lo pida, da un paso al frente, justo a la entrada de la casa, recoge las llaves del suelo y dice **"yo sostengo".**

Es el que se convierte en puente, el que envía el mensaje, el que organiza el viaje de vacaciones, el que siempre está presente para todos; el que no deja que la familia se desparrame.

Y, entonces, se convierte en el techo. No lo hace porque quizá sea el mayor o al que le corresponda echarse a cuestas esa tarea, sino por un acto de amor enorme.

A ti, hermano, que eres ese hijo, hoy quiero decirte esto:

Gracias por tu amor que une, por haberte convertido en mi techo, cuando me quedé sin él, y por estar ahí cuando pierdo el rumbo, pero nunca olvides que tú también quedaste huérfano y que no estás solo. Intento imitarte y reconocerte a mi manera, hoy, a través de esta carta, como sé hacerlo.

Este día, celebro tu vida como honro la de ellos.

Gracias por ayudarme a mantenerme de pie. Si tienes un hermano, algún familiar o amigo que sea o haya sido tu techo, te ofrezco mi carta y, si eres tú esa persona, te aplaudo con esta misma.

El hijo techo

ALEJANDRA BARRERA SEGURA

@Derechos Reservados. Promotores Voluntarios de la Formación, IAP

La palabra más usada en griego para el verbo perdonar se traduce como **"soltar"** y, sí, hay que soltar lo que nos impide perdonar. Hay que pedirle a Dios que nos conceda la paz con Él y el arrepentimiento propio.

Nos conviene ser personas fáciles de trato, muy inclinadas al perdón de fondo, rápido, universal, porque, de esa manera, agradamos a Dios, quien siempre nos perdona.

Lo que más nos asemeja a Dios es nuestra disposición a perdonar. En cambio, lo que más nos aleja de Él es el espíritu de venganza, la dureza de corazón y la inclemencia: **"te la tengo guardada" o "te la voy a regresar".**

Los que buscan la venganza se hieren aún más. A lo mejor, desde niños, nos enseñaron a devolver la ofensa. La venganza tiene la dulzura de la serpiente, es suave y venenosa; pero la venganza encadena, mientras que el perdón libera de la carga.

En Génesis 4, se habla de Lamec, prototipo del vengativo. Lamec es un personaje de la Biblia que se vengaba hasta setenta veces siete. Jesús habla de esa forma oriental y dice: **"hay que perdonar hasta setenta veces siete"**; es decir, de modo ilimitado.

El perdón tiene cuatro características: Debe ser pronto, por todo, siempre, y a todos. Debe alcanzar cualquier ofensa. De algún modo, Dios nos muestra cómo perdonar al enseñarnos el Padrenuestro, que dice: **"Perdónanos, como nosotros perdonamos".** Su misericordia es inagotable y nos instruye: **"Perdona, tú, también".**

Hay personas que tienen un carácter muy difícil…, y, quizás, son las que más cariño necesitan. Si nos sentimos muy agraviados, hay que pensar que, comparado con lo que sufrió Nuestro Señor por nosotros, es poco lo que sufrimos.

Perdonar es lo más difícil del mundo, quizás, es algo que nos sobrepasa, pero para eso está la ayuda de Dios. Jutta Burgraff dice: **"Perdonar es amar intensamente; no es un sentimiento, es una decisión".**

Recuerda que, cuando perdonas, no cambias el pasado, cambias el futuro.

Perdonar es amar intensamente

MARTHA MORALES

@Derechos Reservados. Promotores Voluntarios de la Formación, IAP

P. Alfredo J. Ancona Cámara, M.Sp.S.

Cuarenta años de Ordenación Sacerdotal

JUAN CARLOS AGUILAR NOBLE
ISABEL CASTRO

Hay personas que, con el paso de los años, dejan de ser simplemente parte de nuestra historia para convertirse en parte de nuestra familia. Para nosotros, el Padre Alfredo Ancona es, sin duda, una de esas personas.

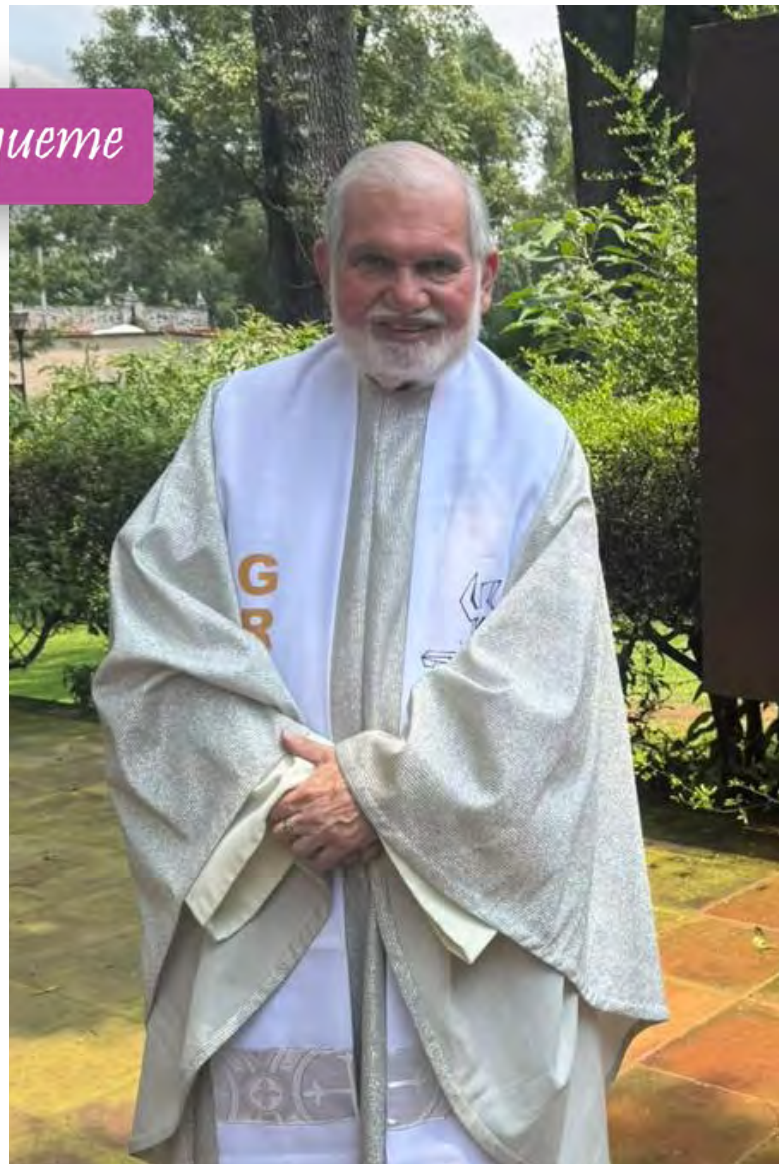
Con profunda alegría y gratitud queremos unirnos a la celebración de sus **40 años de su Ordenación Sacerdotal**, aniversario celebrado el 5 de septiembre de 2026 y que representa mucho más que el paso del tiempo. Son el reflejo de una vida entregada a Dios, a la Iglesia y al servicio de los demás; de cuatro décadas de fidelidad a una vocación, ejerciendo el ministerio sacerdotal con generosidad y compromiso.

Nuestras familias han tenido el privilegio de conocer al Padre Alfredo durante muchos años. A lo largo de este tiempo hemos podido apreciar no solamente al sacerdote, sino también a la persona: alguien cuya presencia, amistad y acompañamiento han dejado una huella especial en nuestras vidas.

Cuando pensamos en estos 40 años de sacerdocio, resulta inevitable reconocer todo lo que significa una vocación vivida durante tanto tiempo. Ser sacerdote incluye estar dispuesto a acompañar a las personas en los momentos más importantes de sus vidas: compartir sus alegrías, sostenerlas en los momentos difíciles, escuchar, orientar y, sobre todo, acercarlas a Dios. Es una tarea que exige entrega, paciencia, humildad y una profunda confianza en la fe.

Para nuestras familias y comunidad, este aniversario es también una oportunidad para decirle gracias. Gracias por los años de amistad, por su cercanía y por formar parte de nuestra historia, de Promotores Voluntarios de la Formación y nuestra revista, de la cual es pionero. Gracias por el testimonio de una vida dedicada al servicio

@Derechos Reservados. Promotores Voluntarios de la Formación, IAP



y por recordarnos, a través de su vocación, la importancia de vivir la fe no solamente con palabras, sino también con nuestras acciones y con la manera en que acompañamos a los demás. Gracias también por las innumerables historias, personas y comunidades que han sido tocadas de alguna manera por su camino vocacional.

Padre Alfredo, hoy celebramos no solamente su aniversario, sino el regalo que ha significado su vocación para tantas personas. Celebramos su perseverancia, su entrega y todos los frutos de estos 40 años como sacerdote.

Pedimos a Dios que continúe acompañándolo, que renueve cada día su fortaleza y su alegría, y que le conceda muchos años más para seguir siendo instrumento de Su amor y de Su palabra.

Con enorme cariño, admiración y gratitud, felicitamos al Padre Alfredo Ancona por estos 40 años de sacerdocio.

Que Dios lo bendiga siempre.

@Derechos Reservados. Promotores Voluntarios de la Formación, IAP

Queridos lectores de Ven y Sígueme:

En medio de los desafíos que vivimos hoy, la voz de Conchita Cabrera de Armida resuena con fuerza y ternura, invitándonos a no perder la esperanza y a mantenernos unidos a Cristo en cada momento de nuestra vida. Su mensaje, tan vigente ahora como entonces, nos recuerda que la verdadera fortaleza no proviene de lo externo, sino de la intimidad con Jesús, cultivada en la oración, los sacramentos y los pequeños sacrificios cotidianos.

Conchita nos enseñó que la unión con Cristo no es un ideal lejano, sino una realidad que se construye día a día. Cada Eucaristía nos abre la puerta a su presencia viva; cada confesión nos renueva y nos devuelve la paz; cada oración sencilla, hecha desde el corazón, nos conecta con su amor infinito. Incluso los sacrificios más pequeños —como ofrecer con paciencia nuestras dificultades, renunciar a lo que nos aleja de Él o servir con alegría a quienes nos rodean— se convierten en actos de unión que transforman nuestra vida y la de los demás.

Hoy, cuando el mundo parece moverse con prisa y, a veces, con incertidumbre, el mensaje de Conchita es un faro que nos alienta: no estamos solos, Cristo camina con nosotros. Su gracia nos sostiene y nos invita a ser testigos de esperanza en nuestras familias, comunidades y trabajos. La fe no es un refugio pasivo, sino una fuerza activa que nos impulsa a amar más, a perdonar con generosidad y a sembrar paz en medio de la adversidad.

Que este nuevo tiempo sea para nosotros una oportunidad de volver a lo esencial: abrir el corazón a Cristo, dejarnos abrazar por su misericordia y responder con amor en cada circunstancia. Así, nuestra vida se convierte en un testimonio vivo de que la unión con Él es posible y fecunda.

Conchita nos anima a mirar hacia adelante con confianza: cada sacramento es un encuentro, cada oración es un diálogo, cada sacrificio es un puente que nos acerca más al Corazón de Jesús. Que su ejemplo nos inspire a vivir con alegría y entrega, sabiendo que, en Cristo, encontramos la verdadera esperanza.

Sigamos caminando juntos, fortalecidos por la fe, sostenidos por la oración y animados por la certeza de que el amor de Dios nunca nos abandona.

ENCUENTRO PERSONAL CON DIOS

El legado de Conchita Cabrera de Armida

SONIA VILLASEÑOR MANRIQUE

@Derechos Reservados. Promotores Voluntarios de la Formación, IAP

MIRAR HACIA LO ALTO

La glorificación de Jesús

GEORGINA ARÁMBURU MEJÍA

Amigos lectores, seguimos avanzando en nuestro camino espiritual. En esta ocasión, reflexionaremos sobre la glorificación de Jesús, el momento culminante de su obra salvadora.

Jesús entregó libremente su vida, por amor a nosotros. Cada año, durante el Triduo Pascual, la Iglesia celebra y conmemora su pasión, muerte y resurrección. Sin embargo, la resurrección no debe entenderse solo como el regreso de Jesús a la vida, sino como el inicio de su glorificación. Cristo resucitado es el Cristo exaltado, vencedor del pecado y de la muerte, sentado a la derecha del Padre y revestido de toda gloria.

Podemos preguntarnos:
¿quién glorificó a Jesús?
La respuesta nos la da san Pablo, en su carta a los Filipenses: **"Por eso, Dios lo exaltó sobre todas las cosas y le otorgó el Nombre que está sobre todo nombre."** Flp.2,9.

Este versículo comienza diciendo: **"Por eso".** Estas palabras son muy importantes, porque indican la razón de la exaltación de Jesús. Dios Padre lo glorificó, porque su Hijo fue perfectamente obediente a su voluntad. Se despojó de su gloria divina, asumió nuestra condición humana, vivió como servidor y fue obediente hasta aceptar la muerte, y muerte de cruz. Flp.2,6-8.

La glorificación de Jesús no fue un premio humano, sino la respuesta del Padre a la fidelidad, humildad y amor con que su Hijo cumplió la misión de salvar a la humanidad.

Quien se humilló por amor fue elevado por el Padre a la máxima dignidad.

Al darle **"el Nombre que está sobre todo nombre"**, Dios manifestó que Jesús posee la autoridad, el honor y el poder que pertenecen al Señor. Por eso, toda rodilla se dobla ante Él en el cielo, en la tierra y bajo la tierra, y toda lengua proclama que Jesucristo es el Señor, para gloria de Dios Padre. Flp.2,10-11.

La glorificación de Cristo es también una esperanza para nosotros. Jesús abrió el camino para que, quienes permanecen unidos a Él, participen un día de su gloria. Así como el Padre exaltó al Hijo por su obediencia y entrega, también nosotros estamos llamados a seguir a Cristo con humildad, confianza y fidelidad, sabiendo que la cruz nunca tiene la última palabra: la última palabra siempre la tiene la gloria de Dios.

Que esta verdad fortalezca nuestra fe y nos impulse a proclamar con el corazón y con la vida: ¡Jesús es mi Señor!

@Derechos Reservados. Promotores Voluntarios de la Formación, IAP

ECOLOGÍA MÍSTICA

La Comunión de lo Efímero

SANTIAGO ARANDA ÁVALOS

Octubre nos trae un recordatorio. Los días se hacen más cortos, algunas hojas empiezan a caer y, aunque en la CDMX a veces casi no lo notamos, la naturaleza vuelve a decirnos algo que preferimos olvidar: todo pasa. Las flores se marchitan, los animales mueren, los ríos cambian su cauce y nosotros también un día dejaremos de estar aquí.

Pero que la vida sea efímera no significa que sea insignificante. Quizá sea justo al revés. Lo que dura poco nos obliga a mirar mejor.

Esta columna de Ecología Mística nace de esa mirada: descubrir que la Creación no es simplemente el escenario donde transcurre nuestra vida, sino una comunidad de la que formamos parte y en la que Dios se revela constantemente. Thomas Berry lo expresó de una manera sencilla y grandiosa: **"El universo es una comunión de sujetos, no una colección de objetos".**

Eso cambia la manera en la que vemos las cosas. Un río deja de ser solamente agua que podemos usar. Un bosque no es únicamente madera. Un animal no es una cosa distante. Y quizá también el extranjero deja de ser tan extranjero. Los recursos naturales dejan de ser recursos y se vuelven hermanos, los extraños se vuelven cercanos.

Estamos viviendo una época que vuelve a levantar fronteras, reales y mentales. Naciones, ideologías, intereses. Algunas barreras tienen una razón práctica, claro, pero se vuelven peligrosas cuando nos hacen olvidar algo más elemental: antes que cualquier nacionalidad somos seres humanos, habitantes de una misma Tierra, miembros de una comunidad que incluye también animales, bosques, mares y ríos. Y la invitación es a evolucionar y sobrepasar esas barreras artificiales de nuestra visión.

Hay alegría en reconocernos así. No una alegría ingenua, sino esa extraña alegría de sentirse parte de algo inmenso: la Creación de Dios. Caminar entre árboles, escuchar pájaros, mirar el cielo de la tarde y saber que por un momento pertenecemos. Que estamos en casa.

Tal vez esa sensación de comunión sea apenas un anticipo. Una pequeña experiencia de algo que un día comprenderemos más plenamente: que nada vive completamente separado y que, en medio de esa red de vida que nace y muere, Dios sigue derramándose, llamándonos a participar, cuidar y celebrar.

@Derechos Reservados. Promotores Voluntarios de la Formación, IAP

Los Misterios del Rosario

Los misterios del Santo Rosario son 20 momentos importantes de la vida de Jesús y de la Virgen María.

¿Sabes qué día se rezan?

Elige el día al que corresponde cada tipo de misterio:

LUNES	Misterios Gozosos
MARTES	Misterios Luminosos
MIÉRCOLES	Misterios Dolorosos
JUEVES	Misterios Gloriosos
VIERNES	
SÁBADO	
DOMINGO	

Respuestas:
Misterios Gozosos lunes y sábado, Misterios Luminosos jueves,
Misterios Dolorosos martes y viernes,
Misterios Gloriosos miércoles y domingo

VAMOS A JUGAR

Por Nayelli Díaz

@Derechos Reservados. Promotores Voluntarios de la Formación, IAP

El divorcio puede ser una de las experiencias más desafiantes en la vida, generando un impacto emocional significativo, que puede compararse con el duelo por la pérdida de un ser querido. La separación no solo afecta a las parejas, sino también a su entorno social.

Durante esta crisis, es común enfrentarse a una montaña rusa de emociones: tristeza, enojo y confusión. Las personas pueden sentir que han perdido su identidad como parte de una pareja y deben aprender a redefinirse como individuos. Este proceso puede ser doloroso, pero también ofrece la oportunidad de reflexionar sobre lo que realmente se desea en la vida.

Las crisis personales son inevitables y pueden cambiar nuestra forma de ver la vida. Superar un divorcio depende del trabajo interno que cada persona esté dispuesta a hacer. Algunas pueden salir fortalecidas, desarrollando una mayor resiliencia y autoconocimiento; otras pueden caer en patrones negativos, como el aislamiento o la autocrítica excesiva, lo que puede dificultar su proceso de sanación. Sin embargo, lo importante es reconocer que el cambio es parte del proceso y que cada experiencia trae consigo lecciones valiosas.

Para manejar la soledad y el dolor tras un divorcio, es fundamental aceptar los sentimientos que surgen y no apresurarse a entrar en nuevas relaciones. Unirse a grupos de apoyo puede proporcionar un espacio seguro, para compartir experiencias y encontrar comprensión entre quienes atraviesan situaciones similares. Además, establecer nuevas rutinas diarias y participar en actividades que fomenten el bienestar, como el ejercicio o el voluntariado, puede ayudar a reconstruir la vida social y emocional.

Si sientes que el impacto emocional del divorcio está afectando tu vida diaria y no puedes encontrar un camino hacia adelante, buscar apoyo profesional es un paso valioso. Un terapeuta puede ofrecerte herramientas para enfrentar esta transición.

Recuerda que, aunque el divorcio puede parecer un final doloroso, también es el inicio de un nuevo capítulo lleno de posibilidades. Como dijo Maya Angelou: **“No puedes controlar todos los eventos que te suceden, pero puedes controlar tu actitud hacia ellos”.** La vida puede volverse hermosa nuevamente; solo necesitas dar el primer paso hacia adelante con confianza y esperanza.

PSICOLOGÍA Y VIDA

La Resiliencia en el Divorcio: Transformando el Dolor en Crecimiento

MAURO RAZO

@Derechos Reservados. Promotores Voluntarios de la Formación, IAP

Evangelizar significa, literalmente, compartir una buena noticia: el amor de Dios que salva y da vida, y que hemos encontrado en Jesús. Creo que podemos resumir la evangelización en dos palabras: encuentro y compartir.

Todo comienza con el encuentro. La fe cristiana no nace primero de una idea, una norma o una doctrina, sino de la experiencia de descubrir el rostro vivo de Jesús, a través de algo o alguien que toca nuestra vida. Quien se encuentra con Él experimenta, de maneras distintas, alegría, consuelo, libertad, confianza, reconciliación, sentido y pertenencia. Y, cuando algo así nos sucede, nos sentimos impulsados a compartirlo. El papa Francisco decía que no es lo mismo vivir con Jesús que vivir sin Él, y quien descubre esto siente un profundo deseo de comunicar a otros aquello que le ha dado tanta esperanza.

Esto resulta especialmente importante en la época en que vivimos. Muchas personas ya no se sienten atraídas por grandes discursos ni por respuestas prefabricadas. Difícilmente acogemos una enseñanza, si no descubrimos que tiene algo que ver con nuestra propia vida.

Por eso, creo que evangelizar, hoy, implica dos componentes clave: priorizar la experiencia y compartir historias.

Comunicar el Evangelio es más cuestión existencial que doctrinal. Lo hacen personas que, con sus gestos, relaciones, decisiones y manera de vivir, ayudan a otros a reconocer que Dios ya está presente y actuando en su historia. No se trata de llevar a Dios a donde supuestamente no está, sino de ayudar a descubrir su presencia, ¡quizá con asombro!

También, necesitamos aprender a contar historias y a escuchar las de los demás. Cuando compartimos cómo Dios nos ha acompañado, sanado, sostenido o llamado, nuestra pequeña historia puede encontrarse con la historia de otro. Y, poco a poco, ambas pueden descubrirse dentro de una historia mayor: la del amor de Dios por la humanidad.

Tal vez, evangelizar sea precisamente eso: haber encontrado una buena noticia y convertir nuestra vida en una invitación, para que otros puedan descubrirla también.

¿A quién has encontrado?

P. BERNARDO SADA MONROY, M.SP.S.

@Derechos Reservados. Promotores Voluntarios de la Formación, IAP

Armando "Hormiga" González: Una vida marcada No hay nada imposible para Dios

RICARDO ESCARTÍN MONDRAGÓN

Armando "Hormiga" González ha celebrado su arribo a Europa, para jugar con el Olympiacos de Grecia, luego de haber conquistado el fútbol mexicano con sus actuaciones de ensueño, con las Chivas, meses atrás. Para su percepción, creía que llegar hasta este punto era imposible, hasta que Dios se le manifestó para demostrarle lo contrario.

En entrevista con TUDN, el atacante mexicano llegó a las lágrimas, cuando el entrevistador le mencionó un nombre y un par de números: Lucas 1:37.

Y es que este versículo le llegó en un momento de incertidumbre en su carrera, cuando era joven, pues creía que llegar al **"Rebaño Sagrado"** era algo irrealizable, pero su manager, de aquel entonces, lo llenó de esperanza.

"Ese es un versículo que mi representante junior me dijo, cuando estábamos allá, en la tercera división en Aguascalientes, porque yo veía medio difícil ir a Chivas… pero él me dijo que no, que no me preocupara, que no había nada imposible para Dios, y se me quedó muy grabado, porque, en las semanas siguientes, me llaman para ir a Chivas, tenía 14 o 15 años".

Precisamente, eso dice Lucas 1:37: **"Porque no hay nada imposible para Dios".** Son palabras que lo han acompañado desde entonces, demostrando que su fe católica ha estado presente en los momentos trascendentales en su carrera.

Semanas atrás, **"La Hormiga"** también la manifestó cuando, en algún partido de la Selección Mexicana, en el estadio de la Ciudad de México del Mundial 2026 y, junto con otros jugadores, se arrodilló y persignó, ante una capilla dedicada a la Virgen de Guadalupe, que se sitúa en el túnel de acceso a la cancha. La imagen le dio la vuelta al mundo, por el profundo significado de la Guadalupana en la historia e identidad de nuestra nación.

A veces, la vida nos hará atravesar situaciones que creemos imposibles de superar o difíciles de conseguir. Cuando eso ocurra, forzosamente tenemos que recurrir a esta clase de testimonios de fe, para recordarnos que, para Él, nuestras dificultades y nuestras plegarias jamás pasan desapercibidas.

@Derechos Reservados. Promotores Voluntarios de la Formación, IAP

Si en casa solo oyes ¡Mamá, él empezó!, no pienses que estás fracasando. La rivalidad entre hermanos no nace porque sean malos. Cada hijo busca asegurarse un lugar en la vida de la familia: ¿me ven? ¿me quieren igual? Cuando todavía no sabe cómo expresarlo, lo hace compitiendo, provocando o reclamando atención.

No seas árbitro: Cuando dos hermanos discuten, lo primero que hacemos es investigar quién empezó y quién tiene la culpa. Actuamos como árbitros, ellos se acostumbran a depender de nosotros para resolver sus conflictos.

Es mejor preguntar:
—¿Qué pasó?
—¿Qué puedes hacer ahora para reparar lo que ocurrió?
Así les enseñamos a resolver conflictos, poner palabras a lo que sienten, escuchar al otro y reparar el daño. No es permitir cualquier conducta, sino acompañarlos para que desarrollen las herramientas que necesitarán durante toda la vida.

Justicia no significa igualdad: A él sí; a mí, nunca. ¿Por qué ella puede y yo no? Pero tratar a todos por igual no siempre es lo más justo. Cada hijo tiene una edad, un temperamento, unas necesidades y unas circunstancias diferentes. Uno puede necesitar un límite firme; otro, una conversación tranquila.

Explicárselos: No siempre te doy lo mismo que a tu hermano; te doy lo que necesitas para ser mejor. Así les ayudamos a comprender que el amor de los padres no se mide comparando cantidades, permisos o privilegios.

Celebra las fortalezas: Cada niño tiene intereses y fortalezas particulares. Uno puede ser creativo, otro paciente, otro sensible, otro perseverante. Celebremos esas cualidades, pero sin convertirlas en etiquetas. No digamos: tu hermana es la responsable y tú eres el desordenado, mejor digamos: He visto cuánto te esforzaste en terminar esto o me gustó cómo ayudaste a tu hermano. Una fortaleza que hoy parece pequeña puede convertirse en un talento extraordinario.

Crea complicidad: Frases como, mira cómo tu hermano sí obedece o tu hermana nunca hace eso, convierten al hermano en un rival. Mejor, busquemos oportunidades para que se necesiten uno al otro.

Antes de dormir, cada uno dice algo bueno del otro: algo que agradece, una cualidad que admira o un gesto que le hizo bien durante el día. Puede haber risas, silencios o respuestas muy breves, pero, con el tiempo, puede convertirse en un momento que los hermanos esperan, creando un vínculo más profundo.

Busquemos que, en nuestra casa, aprendan a reconciliarse, a pedirse perdón, a perdonar y reparar, a acercarse y descubrir que el amor es más fuerte que la rivalidad.

FORMANDO FAMILIAS

La rivalidad entre hermanos

MARYCARMEN CREUHERAS VALLCORBA

@Derechos Reservados. Promotores Voluntarios de la Formación, IAP

Descubriendo la ruta de santificación

JOSÉ IGNACIO ABARCA FRANCO

El ser santo es una realidad desde el día de nuestro bautizo, no es algo que buscamos acceder u obtener por méritos, sino, muy al contrario, es una gracia que Dios nos da, al hacernos sus hijos el día de nuestro bautismo.

Pues el agua bautismal quita, a cada uno de los que con ella se bañan, todo vestigio de pecado, pero también toda liga con el maligno y el mundo. El bautismo no quita de nosotros la sensibilidad al mal y a sus ofertas perversas, más si nos da la fuerza e inteligencia para no caer en la seducción que nos provoca.

No nos quita la curiosidad y el ánimo de explorar, más allá de lo correcto, pero nos da la vergüenza y la conciencia del mal que hemos hecho; con ello, nos dota del equipaje que debemos cargar durante todo el camino de nuestro tránsito por el mundo, el cual recorremos en el sentido que nuestra voluntad y deseo nos lleve.

Dios siempre nos presenta los signos de la ruta por la que debemos transitar, pero siempre deberemos estar atentos a esa llamativa llamada del mundo y del mal, que busca desviarnos.

La santificación es el hecho de convertir todo lo que somos, hacemos o tenemos en algo inherente de Dios; que todo esté habilitado para que la presencia de Dios se haga manifiesta y sensible, por lo que la santificación debe originarse a partir de nuestro testimonio, de nuestra forma de actuar y responder al otro que clama y solicita a Dios respuestas.

Nuestra docilidad a la voluntad de Dios se expresa con actos comunes y verdaderos que surgen de lo más íntimo de nuestro ser y del amor que somos capaces de manifestarle al que con nosotros está.

Dios al llamarnos a ser sus hijos, también nos hace capaces de hacerlo presente todos los días de nuestra vida, pues nos ha formado a su imagen y semejanza; por ello nos pide ser santos como lo es Él, porque es propio de nosotros imitar a Dios desde nuestra propia individualidad y nuestra originalidad, puesto que Jesús nos ha mostrado el camino que debemos seguir, ruta del auténtico amor.

@Derechos Reservados. Promotores Voluntarios de la Formación, IAP

SALUD Y NUTRICIÓN

Recomendaciones para una dieta antiestrés

GLADYS MARÍA BILBAO Y MORCELLE

El estrés es la respuesta física y mental del cuerpo que supera los recursos habituales de la persona, frente al trabajo bajo presión, a una demanda laboral o personal, a una situación desafiante, a la presión social cotidiana o a un conflicto familiar entre otros.

Los síntomas más comunes son: dolores de cabeza, tensión muscular, problemas para dormir, cansancio constante, mareos, ansiedad, irritabilidad, baja tolerancia a la frustración, malestar estomacal, falta de concentración entre otras.

Una dieta antiestrés incluye alimentos ricos en magnesio, omegas 3, 6 y 9 y vitaminas del complejo B, para calmar al sistema nervioso.

Recomendaciones:
Alimentos ricos en omega 3, 6 y 9: El salmón y las sardinas aportan omega 3, que actúa como antiinflamatorio natural para el cerebro. Aceites vegetales y semillas oleaginosas, como almendras y nueces, que contienen omega 6 y aceite de oliva, aguacate y avellanas, por su contenido de omega 9.

Las vitaminas del complejo B: Se encuentran en el huevo, pescado, carne y lácteos. Verduras de hoja verde: las espinacas y acelgas contienen magnesio para relajar los músculos y los nervios.
Plátanos: Contienen potasio y magnesio.
Chocolate negro: El cacao, al 70% o más, reduce la tensión y estimula la calma.

Hábitos y alimentos que se recomienda evitar:
Cafeína en exceso: El café, los refrescos de cola y las bebidas energizantes aumentan el nerviosismo y elevan el cortisol.

Azúcares refinados: Los postres, dulces, aguas de sabor azucaradas, jugos de fruta naturales o industrializados, provocan subidas y bajadas rápidas de la glucosa en sangre, que empeoran la ansiedad.

Comer con prisa: No saltarse comidas ni comer de forma apresurada, ya que esto estresa más al cuerpo.

Evitar discusiones a la hora de comer y agradecer siempre a Dios por los alimentos que se llevan a la mesa, que se pueden disfrutar de manera personal, en familia o con amigos.

Fuente: Nutriología Médica 2024.

@Derechos Reservados. Promotores Voluntarios de la Formación, IAP

Ante la Cruz del Apostolado

"Cruces vivas"

M. MAGDALENA TORRES ARPI, MESST

Bendita Cruz de celestial belleza,
dulce imán que las almas enamora,
salve, cruz en que brilla la realeza
del corazón, a quien mi pecho adora.
No anhelo más consuelo ni dulzura,
que no destilen de su augusta mano,
sumergida en **"el mar de su amargura"**
¡imprima en mí su sello soberano!
Quiero clavarme en ti, con el Amado,
que por trono perenne te escogiera
para abrir en el mundo su Reinado.
Sea mi dicha morir en esa hoguera
y ser **"amor-dolor"** que Él ofreciera
en su Sangre Divina transformado.

@Derechos Reservados. Promotores Voluntarios de la Formación, IAP

CONTIGO EN EL
DISEÑO
DE TU ESPACIO
LLAVES PARA BAÑO Y
COCINA • REGADERAS • WC
LAVABOS • ACCESORIOS
70
AÑOS
HELVEX
LA LLAVE DE MÉXICO
síguenos
www.helvex.com.mx

Pacífica
Resort
IXTAPA
¡Es un placer!
$6,000.00 M.N.
Todo Incluido
4 días, 3 noches
De luna de miel o con la familia, para divertirse, descansar y disfrutar de la naturaleza, somos los mejores en Ixtapa.

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

Cd. de México (55) 4160 9006
Fax (55) 4160 9139

yadira.garcia@pacifica.com.mx

www. pacifica.com.mx

Sujeto a disponibilidad. Persona adicional $500.00 M.N. por día. No reembolsable. Impuestos incluidos. Aplican restricciones. Vigencia para viajar en mayo, junio, septiembre y octubre, con suplemento especial para el verano. Programa diseñado para parejas de 30 a 60 años, con ingreso mensual combinado de $35,000.00 pesos. Se considera menor de edad a niños y niñas no mayores de 12 años y cuya estatura no exceda los 1.50 mtr. Los Participantes deberán asistir a una presentación de 90 minutos de Pacífica Resort durante su estancia. En caso de no asistir al desayuno presentación se cargará a su cuenta la tarifa regular de hospedaje vigente. Promoción válida solo para tarjetahabientes, Visa, Master Card y American Express.

El Faro
RESTAURANTE
PACIFICA

¡Un lugar cerca del cielo!

Reservaciones:
(755) 555 2525 / (755) 555 2510
www.pacifica.com.mx/elfaro