

# Alégrate

Dios está contigo



AÑO 19 • NÚM. 961 • 25 DE DICIEMBRE DE 2022 • XALAPA DE LA INMACULADA, VER.



## ¡Ha nacido el Salvador!

### **HOMILÍA LAS MARAVILLAS QUE BROTRAN DE LA NAVIDAD**

Vayan con la familia y con los amigos, y como lo hicieron los pastores y los reyes magos, no dejen de hablar maravillas del Niño Jesús para que su mensaje llegue a tiempo y rescatemos a tantas personas que viven en la oscuridad, en la tristeza y en la desesperanza. **PÁG. 3**

### **EDITORIAL SOLO EL AMOR DE CRISTO MEJORA NUESTRA VIDA**

En esta Navidad, Cristo ha venido del seno del Padre para revestirse de nuestra carne mortal, por eso, él es único que nos puede librar de toda corrupción que existe en nuestra naturaleza caída. Navidad es agradecer profundamente esta acción divina que se inclina hasta cada uno de nosotros. **PÁG. 5**

### **COMUNICADO DOMINICAL EL CENTRO DE LA NAVIDAD ES EL NACIMIENTO DE JESÚS**

Las lecturas bíblicas que se proclaman en este último domingo del Adviento, en la liturgia de la Iglesia Católica, son una clara invitación a contemplar el misterio que celebramos en la Navidad, a saber EL NACIMIENTO DEL HIJO DE DIOS. **PÁG. 6**

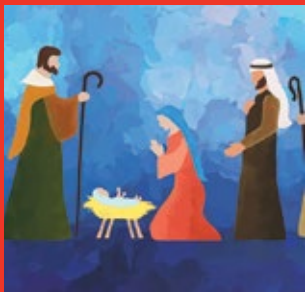
### **SURSUM CORDA NAVIDAD: QUIEN NO COMPRENDE UNA MIRADA, TAMPOCO ENTENDERÁ UNA LARGA EXPLICACIÓN**

La mirada de Jesús nos cambia la vida, la contemplación del amor de Dios en el rostro del Niño Dios no sólo nos da la paz, sino que también provoca sentirnos amados e inundados por la gloria de Dios. A partir de la contemplación del Niño Dios en los días de Navidad podemos considerar cómo nos mira Dios. **PÁG. 7**

## UN REY QUE NACE EN UN PESEBRE

EN ESTE DOMINGO DE GRAN FIESTA, PARA todos los cristianos del mundo, vamos a fijarnos en tres versículos del texto, solamente; pues parece que en ellos se encuentra el mensaje del evangelista san Lucas en la misa del 24 de diciembre. Primero, nos fijamos en el contenido de los

versículos 6 y 7 del texto. El recién nacido es el "primogénito" de la familia de María y de José. Esta afirmación nos hace pensar en los privilegios del hijo mayor, según las leyes del Antiguo Testamento. Como tal, el primogénito varón le pertenece a Dios mismo. **PÁG. 8**



## Deber primordial de los padres de familia: evangelizar

Desde los aspectos más elementales de la educación, los hijos van aprendiendo de sus padres a hacer del evangelio la norma de su vida. **PÁG. 4**



**DESAYUNO NAVIDEÑO CON LOS MEDIOS DE INFORMACIÓN PERIODÍSTICA** **PÁG. 6**

s.i.comsax@gmail.com

# CARIDAD

Domingo 25 de diciembre de 2022 • Año 19 • No. 961 • Alégrate

Se ha publicado en el sitio web de la Conferencia Episcopal de Chile un Decálogo de Navidad.



## Un arbolito con causa

CÁRITAS XALAPA

El sábado 10 de diciembre de 2022, acudieron los alumnos, maestros y padres de familia del Colegio educativo “José Ortega y Gasset” y organizaron una posada navideña con los abuelitos residentes de nuestro Albergue Definitivo y durante el festejo los llenaron de regalos “a la medida”.

Desde días antes, en el Colegio, pusieron un arbolito navideño con esferas muy especiales: cada esfera contenía el nombre de nuestros residentes del albergue. La maestra se encargó de investigar las necesidades principales del albergue y anotar en una lista las características de cada persona (talla, edad, gustos, etc.)

Después, los alumnos seleccionaron una esfera y cada uno “apadrinó” a alguno de nuestros abuelitos. Los niños junto con sus papás, se esforzaron por conseguir un gran regalo de acuerdo a las características de nuestros abuelitos (incluso llamando a las Hermanas



Administradoras del Albergue para asegurar que fuera el regalo ideal). Llegó el día de la fiesta y acudieron

con música, bocinas, piñatas, regalos y mucho mucho amor para compartir. En el festejo conocieron a sus “ahijados” y les dieron el regalo que con tanto esmero habían preparado. Más tarde, compartieron momentos de convivencia y finalizaron bailando todos juntos.

Sin duda, este fue un momento inolvidable para nuestros abuelitos y nos llena de alegría, pues no solo se animaron y se divertieron, sino que también se sintieron acompañados y valorados.

Cabe destacar que algunas familias decidieron que esto no quedara en una “actividad escolar” sino que, se comprometieron a continuar visitando y apoyando a su ahijado en el Albergue de Cáritas.

Agradecemos mucho la generosidad con que toda la Comunidad escolar se unió en esta época Navideña y la creatividad con que hicieron posible este Milagro de Navidad.

Cáritas de Xalapa: ¡Compartamos nuestros Bienes!

## Agradeciendo a los voluntarios

CÁRITAS COATEPEC

El viernes 16 de diciembre de 2022 como lo marca la tradición, se llevó a cabo la posada navideña en las instalaciones del Huerto de Cáritas Coatepec. Iniciando con la pedida de posada y sus cantos tradicionales, El Pbro. Quintín les dió la bienvenida y comentó que la posada es algo muy significativo porque la reunión es de voluntarios: “¿Se fijaron que termina diciendo el evangelio “Gloria a Dios en el cielo y en la tierra, paz a los hombres de buena voluntad?, pues de ahí viene voluntario, voluntario es el que trabaja, presta un servicio con dos características: gratuito y desinteresado, porque todos prestamos servicio por una paga, por un sueldo, eso es el voluntario, ese canto del ángel que dice que para los que voluntariamente hacemos el bien hombres y mujeres de buena voluntad, que en Cáritas casi siempre la mayoría son mujeres, en todas las Cáritas así es, digo que tienen un chip especial para hacer el bien y los varones como que nos falta, Dios sabe las cosas,



esto de la posada, qué quiere hacer Cáritas: que Jesús encuentre posada en nosotros, en Cáritas, posada es acoger, recibir, a veces decimos: “Mira, ojalá cuando venga un hermano de Cáritas lo escuches, a lo mejor no le resuelves su problema, a lo mejor no le das mucho, pero el hecho de que le escuches, lo acojas, ya lo estás recibiendo, ya se dio un gran paso”. Entonces Cáritas siempre quiere ser un lugar también, literalmente, de posada, nuestro albergue todavía

no está muy usado, ojalá poco a poco la gente lo vaya conociendo y los que necesiten, encuentren un real lugar para descansar o para estar un tiempo y seguir la vida, dar posada; y luego le dice a los ángeles que vayan al pesebre a ver un niño en pañales, yo digo que para los pastores, si no fue por la intervención del ángel, hubiera sido muy difícil que un niño que está en un pesebre con los animales, hubieran podido reconocer al Salvador del mundo, se

siente mucha fe para creerlo, después vienen los reyes magos que con toda su sabiduría buscan al Salvador y encuentran a ese niño en el pesebre y viene un niño, así también reconocen al Salvador, a nosotros en Cáritas creo que al igual que a los pastores y los reyes, nos cuesta descubrir en el hermano pequeño necesitado a Jesús al Salvador”. Al finalizar dio las gracias y bendiciones; fue una hermosa convivencia llena de amor y fraternidad.



s.i.comsax@gmail.com

# POIMEN-PASTOR

Domingo 25 de diciembre de 2022 • Año 19 • No. 961 • Alégrate

El nacimiento  
de Jesús, el  
Salvador, es  
el centro de la  
Navidad.



LILA ORTEGA TRÁPAGA  
FUENTE: VATICAN NEWS

## La amistad con Dios cambia el corazón

El Santo Padre en su catequesis se refirió al Espíritu Santo como quien es discernimiento en acción, y es que dijo, que uno de los grandes dones del Espíritu Santo es experimentar el amor de Dios,

## Nada puede oponerse al amor de Dios

y esta amistad tiene la capacidad de cambiar el corazón. Ya que dijo, cuando se experimenta este amor, el corazón se derrite y caen dudas, miedos y sensaciones de indignidad. «Yo les pregunto: ¿rezan al Espíritu Santo? Pero, ¿quién es? ¿El Gran Desconocido? Rezamos al Padre, sí, el Padrenuestro, rezamos a Jesús, ¡pero nos olvidamos del Espíritu! ¡El Espíritu Santo es quien da vida a tu alma! Déjelo entrar. Hablen con el Espíritu como hablan con el Padre, como hablan con el Hijo Es la fuerza de la Iglesia, es Quien te hace avanzar.»

### Hablar al Espíritu Santo

Insiste el Santo Padre en que

no abandonemos el diálogo con el Espíritu Santo, mencionando la petición que aprendimos y brota de lo profundo de nuestro ser, al pedir el auxilio del Señor, cuando reconocemos la salvación que ya Dios ha realizado por nosotros, y que nos recuerda siempre no estamos solos y que luchamos por algo de verdad importante. «¿Has hecho algo malo? Habla al Espíritu que está contigo y dile: 'Ayúdame, he hecho esta cosa feísima...'. Pero no canceles el diálogo con el Espíritu Santo. 'Padre, estoy en pecado mortal': no importa, habla con Él para que te ayude a perdonarte. Nunca abandones este diálogo con el Espíritu Santo. Con estas ayudas, que el Señor nos da, no debemos temer.»

### La guerra sobre los niños

SS Francisco llama de nuevo a la paz, recordándonos que en Ucrania, país atormentado por la guerra, los niños pasarán la Navidad sin luz y sin calefacción, y dijo que la mayoría de los niños no pueden sonreír, y cuando un niño pierde la capacidad de sonreír es grave. Al pensar en el pueblo ucraniano que esta Navidad pasará la Navidad sin las cosas principales para sobrevivir, pidió que roguemos al Señor les traiga la paz lo antes posible, y mencionó a los polacos que tienen la tradición de dejar un sitio vacío en la mesa de Nochebuena para un invitado inesperado, agradeciendo que el pueblo de Polonia ocupará esos lugares por refugiados ucranianos.

## Evangelio



¡Llegó el amor, llegó la luz, llegó Jesús a nuestras vidas! Nada detiene el cumplimiento de las promesas de Dios, ni siquiera los tiranos que se presumen más poderosos y desafiantes. Alrededor quedaron las tinieblas, también el odio y la violencia de Herodes, así como la dureza y la insensibilidad de los que, en Belén, no se conmovieron ni acogieron a la mujer a punto de dar a luz.

Pero mientras el mundo y sus intereses desprecian la vida y tratan de aplastar el amor, siempre habrá una familia capaz de esquivar todas las dificultades y obstáculos para custodiar la vida, para contemplar la vida, para compartir la vida, para defender a Dios.

Siempre habrá personas sencillas, como los pastores, que sean capaces de creer, de reconocer la gloria, de dejar sus quehaceres, de buscar a Dios -incluso ante la adversidad más fuerte y en la noche más oscura-, de postrarse ante el misterio y de anunciarlo gozosas para romper la oscuridad, la tristeza y la desesperanza de este mundo.

## Las maravillas que brotan de la Navidad

Siempre habrá, incluso, personas nobles y preparadas, como los reyes magos, cuyos logros y conocimientos los vayan llevando al mayor descubrimiento, a reconocer a Dios como el principio de todo, y delante del cual sentirán la necesidad de cruzar, si es posible, el mundo entero para llegar a adorarlo.

Y siempre habrá personas de buena voluntad, como canta el ejército celestial estos días de Navidad, que acojan el mensaje, que reciban la paz, que se detengan a contemplar a Dios y que se dejen iluminar por la presencia de Jesús en sus vidas.

De esta forma, también nosotros celebramos la Navidad. Dios no deja de llegar a un mundo indiferente y dividido, a un país donde hay peligrosos brotes de violencia y donde la pobreza sigue aumentando. Dios llega a nuestra vida en medio de tensiones y de situaciones difíciles que generan luto, sufrimiento y desesperanza.

Nuestro mundo actual como Belén, no es el mejor de los mundos, pero Dios se dignó poner su morada entre nosotros. Y creo que esto es lo que nunca debemos olvidar.

La violencia, la división, el enfrentamiento social y la crispación generan desesperanza y eclipsan nuestra mirada, al no permitirnos percibir la obra de Dios, la llegada del Niño Jesús a nuestra vida.

En medio de la maldad del mundo y de este entorno de injusticia y de

pecado hay otra realidad que no debemos dejar de ver, la intervención de Dios que nunca se olvida de su pueblo y que lleva al profeta Isaías a anunciar con gozo: "¡Qué hermoso es ver correr sobre los montes al mensajero que anuncia la paz, al mensajero que trae la buena nueva, que pregona la salvación, que dice a Sión: 'Tu Dios es rey!'"

Isaías anuncia con gozo el mensaje de la libertad y de la paz. Después de setenta años, el destierro a Babilonia ha llegado a su fin y el pueblo de Israel finalmente podrá salir al encuentro del Señor. Este resto fiel que perseveró en medio de la crisis y que nunca dejó de creer marchará ilusionado, pues se acerca el momento anhelado de ir a casa, de regresar al templo y de encontrarse con el Señor.

Como Isaías que se deleita en la contemplación del mensajero que corre para llevar este anuncio, también nosotros ahora nos alegramos de todos los mensajeros que desde hace dos mil años no han dejado de correr y recorrer el mundo entero para anunciar con gozo el nacimiento de nuestro Salvador. Se han hecho presentes para anunciar, con las palabras que cantamos del salmo 95: "Hoy nos ha nacido el Salvador".

Parafraseando a Isaías podemos decir: qué hermoso es ver a María, a José, a los Reyes Magos, a los pastores y a tantos hombres y mujeres de buena voluntad que a lo largo de los

siglos nos presentan al Niño Jesús, adoran al Salvador y van corriendo para anunciar la buena noticia.

Nosotros nos sumamos a todos estos mensajeros cada vez que acogemos a Jesús; cada vez que le permitimos nacer entre nosotros; cada vez que no nos dejamos eclipsar por la maldad de este mundo; cada vez que sabemos sustraernos de la vorágine de esta sociedad para ir al encuentro de Jesús y adorarlo; cada vez que, incluso, con toda la pureza de nuestro corazón anunciamos a los demás un acontecimiento siempre nuevo, porque no es solamente un saludo sino un anuncio cuando decimos estos días: ¡Feliz Navidad!

Los abrazo con todo mi cariño y entusiasmo en esta fiesta de Navidad y les pido de todo corazón que no dejen de contemplar al Niño Jesús para que les traiga la paz, genere la esperanza, provoque la reconciliación, los confirme en la unidad y les permita ver toda la bondad que guarda su corazón.

Vayan con la familia y con los amigos, y como lo hicieron los pastores y los reyes magos, no dejen de hablar maravillas del Niño Jesús para que su mensaje llegue a tiempo y rescatemos a tantas personas que viven en la oscuridad, en la tristeza y en la desesperanza.

+ Jorge Carlos Patrón Wong  
Arzobispo de Xalapa

s.i.comsax@gmail.com

# REFLEXIÓN

Domingo 25 de diciembre de 2022 • Año 19 • No. 961 • Alégrate

Celebra con alegría  
y esperanza que  
Dios esté con  
nosotros.



## EL MATRIMONIO, LA FAMILIA Y LA SEXUALIDAD

### Deber primordial de los padres de familia: evangelizar



Como decía sabiamente la Madre Teresa de Calcuta: "La buena educación es la puerta de la caridad". Así recordamos que, desde los aspectos más elementales de la educación, los hijos van aprendiendo de sus padres a hacer del evangelio la norma de su vida. Evangelizar es una responsabilidad que todos tenemos como discípulos de Cristo hacia los que no conocen la verdad de la buena nueva de la salvación. El Catecismo de la Iglesia Católica subraya que evangelizar es una grande responsabilidad de los padres hacia sus hijos y un privilegio, ya que les enseñan a amar a Jesús y a participar de la vida de Iglesia. Ésta es propiamente la más importante labor de los discípulos de Cristo que comienza en el hogar hasta extenderse a todos los rincones del mundo, como lo mandó el Señor resucitado y nos lo recuerda tan claramente el Catecismo de la Iglesia Católica.

El hogar constituye un medio natural para la iniciación del ser humano en la solidaridad y en las responsabilidades comunitarias. Los padres deben enseñar a los hijos a guardarse de los riesgos y las degradaciones que amenazan a las sociedades humanas.

Por la gracia del sacramento del matrimonio, los padres han recibido la responsabilidad y el privilegio de evangelizar a sus hijos. Desde su primera edad, deberán iniciarlos



en los misterios de la enseñanza cristiana, de los cuales ellos son para sus hijos los primeros anunciadores de la fe. Desde su más tierna infancia, deben asociarlos a la vida de la Iglesia. La forma de vida en la familia puede alimentar las disposiciones afectivas que, durante la vida entera, serán auténticos preámbulos y apoyos de una fe viva.

La educación en la fe por los padres debe comenzar desde la más tierna infancia. Esta educación se hace ya cuando los miembros de la familia se ayudan a crecer en la fe mediante el testimonio de una vida cristiana de acuerdo con el evangelio. La catequesis familiar precede, acompaña y enriquece las otras formas de enseñanza de la fe. Los padres tienen la misión de enseñar a sus hijos a orar y a descubrir su vocación de hijos de Dios. La parroquia es la comunidad eucarística y el corazón de la vida litúrgica de las familias cristianas; es un lugar privilegiado para la catequesis de los niños y de los padres.

Los padres de familia pueden aprender a ser más responsables en la evangelización cotidiana de sus hijos, procurando darles buen ejemplo en todo momento, con sus palabras y acciones. También

la evangelización se considera un privilegio, en el sentido que es un regalo de Dios para la familia y porque el hogar es el ambiente ideal para la iniciación cristiana más auténtica y permanente.

Texto basado en: Catecismo de la Iglesia Católica, 2224-2226. CONCILIO VATICANO II, Lumen gentium, 11. Xalapa, Veracruz, México. 19 de diciembre de 2022.

† José Rafael Palma Capetillo,  
Obispo Auxiliar de Xalapa

## Sursum Corda Schola Cantorum

INVITA A:

Varones de 16 años  
en adelante, con  
interés en el canto  
gregoriano y la  
liturgia, católicos, a  
integrarse al coro.

Iniciamos 9 de  
enero

ENSAYOS:

Lunes 19:30 horas  
Basílica del Dique  
Martes 19:30 horas  
Rectoría  
Santiago.



Información adicional:  
L.E.M. Guillermo Rodríguez Santiago  
Director  
Cel. 2292502760

Presidente: **Mons. Jorge Carlos Patrón Wong**. Fundador: **Mons. Sergio Obeso Rivera**. Director: **Pbro. José Manuel Suazo Reyes**.  
Formación editorial: **Celeste Aída del Ángel Martínez**. Coordinadora de información y reporteros: **Lila Ortega Trápaga**. Colaboradores: **Mons. José Rafael Palma Capetillo**, **Pbro. José Juan Sánchez Jácome**, **Pbro. Francisco Ontiveros Gutiérrez**, **Pbro. Raúl Rodríguez Cortés**, **Pbro. Joaquín Dauzón Montero**, **Pbro. Jacinto Rojas Ramos**, **José Antonio Serena González**, **Bertha Leonor Galindo Gálvez**, **Lillian del Carmen Cerecedo Beaumont García**, **José de Jesús Beaumont Galindo**, **Sandra Lindo Simonín**, **Liseth Valenzuela Delfín**, **Lupita Franco Luna**, **María del Carmen López Ochoa**, **Adriana Franco Sampayo** y **Alejandra Yáñez Rubio**.  
Núm. de reserva: 04-2006-120510552700-102.

Cada texto es responsabilidad de quien lo firma. Nos reservamos el derecho de publicación.

fb: Arquidiócesis de Xalapa / Tw: @IglesiaXalapa  
www.arquidiocesisdexalapa.com / s.i.comsax@gmail.com

Donativo \$10.00

s.i.comsax@gmail.com

# EDITORIAL

Domingo 25 de diciembre de 2022 • Año 19 • No. 961 • Alégrate

La Misa es la  
celebración más  
importante del día de  
Navidad.



## Sólo el amor de Cristo mejora nuestra vida

**E**n esta Navidad, Cristo ha venido del seno del Padre para revestirse de nuestra carne mortal, por eso, él es único que nos puede librar de toda corrupción que existe en nuestra naturaleza caída. Navidad es agradecer profundamente esta acción divina que se inclina hasta cada uno de nosotros, para rescatarnos de todo aquello que nos hiere y avergüenza cuando nos lastimamos y ofendemos a los demás a causa de nuestro egoísmo. Este tiempo de gracia y bendición de la navidad se extiende durante 8 días con el firme propósito de saborear el amor y condescendencia de Dios, que nos ofrece libremente un proyecto de vida real y profundo. Navidad es el tiempo y la gran oportunidad para reconocer nuestra gran dignidad y grandeza de personas e hijos de Dios. Grandeza que nos viene de nuestro

origen y vocación a la vida eterna dada por Dios a nuestra existencia humana.

En esta navidad contemplemos el nacimiento que se ha puesto en casa o en la parroquia con la finalidad de tener cerca el misterio de Cristo que se ha revestido de nuestra condición humana. El Papa Francisco, en su Carta Apostólica El Bello signo del nacimiento, nos recomienda volver la mirada al Belén para descubrir que “El modo de actuar de Dios casi aturde, porque parece imposible que Él renuncie a su gloria para hacerse hombre como nosotros. Qué sorpresa ver a Dios que asume nuestros propios comportamientos: duerme, toma la leche de su madre, llora y juega como todos los niños. Como siempre, Dios desconcierta, es impredecible, continuamente va más allá de nuestros esquemas. Así, pues,

el pesebre, mientras nos muestra a Dios tal y como ha venido al mundo, nos invita a pensar en nuestra vida injertada en la de Dios; nos invita a ser discípulos suyos si queremos alcanzar el sentido último de la vida”. El bello actuar de Dios es para que nosotros alcancemos la plenitud de la vida humana en la presencia de Dios. Tomemos la ocasión de contemplar el actuar de Dios en favor nuestro.

Esta navidad será única si decidimos aprovechar la ocasión para comenzar a valorar todo lo que somos y tenemos; valorar todo con el firme propósito de estar agradecidos con Dios por la salvación que nos ofrece y con todos los que tenemos cerca de nosotros, que tanto nos aman y bien nos hacen sin que nos demos cuenta de ello. Valoremos a nuestra familia, trabajo, salud, amigos y nuestra vida de fe hasta que México tenga vida digna.

### EL BUEN DECIR CRISTIANO

## LA TRISTE NAVIDAD

KARLA YAMILET MONTERO GALLARDO

**S**e hace muy frecuente escuchar y leer pensamientos compartidos sobre la nostalgia que provoca la temporada. De hecho, varias investigaciones de opinión demuestran que, en general, se trata de una época en la que existe una alza en casos de depresión y un común sentimiento de tristeza.

Ya sea por la pérdida de un familiar, la distancia del hogar, un cambio de residencia, una situación económica difícil o cualquier clase de duelo o problemática, solemos caer en la idea de que la Navidad va perdiendo su esencia y tal vez cada año un poco más. A veces el simple hecho de haber crecido, envejecido y perdido la inocencia que tuvimos de niños y los deseos y esperanzas que acompañaron nuestra juventud, nos permitimos afirmar esto que tan fácilmente se acepta y propaga.

Caemos en el error de decir y publicar por todos lados que la Navidad “ya no es lo mismo”, tal vez remontándonos a tiempos en los que solíamos disfrutarla más, pero, ¿qué es lo que la ha hecho diferente para que nos dejemos invadir por sentimientos

de tristeza y melancolía que nos quitan incluso las ganas de festejarla? ¿Es que la Navidad es verdaderamente distinta o es nuestro entorno y/o nuestro interior lo que ha cambiado?

Como cristianos, debemos estar enfocados en el verdadero sentido de las festividades y recordar que la celebración de la Navidad no tiene nada que ver con lo que tenemos y sí con lo que necesitamos: La llegada de nuestro Salvador. Navidad es recibir a Jesús hecho hombre, empequeñecido de su majestuosidad, pobre y humilde, que viene a nosotros para mostrarnos un nuevo mundo inagotable: El Reino de Dios. No podemos propagar, por lo tanto, ideas que reduzcan la Navidad a una simple convención, a una escasa frivolidad.

Nuestro contexto siempre estará en constante transformación, el empleo, los bienes materiales, las personas que nos acompañan, la salud; todo esto irá y vendrá sin que podamos detenerlo, pero Navidad llegará cada año como una misma y renovada promesa de redención.

En medio del caos, el dolor y la incertidumbre, en medio de mensajes que invaden las mentes con la idea de que si hay dolor no podemos

celebrar, tomemos la responsabilidad, como fieles creyentes de Dios, de no pronunciar palabra alguna que refuerce esta filosofía. Quien cree en Cristo, sencillamente no puede renegar de la Navidad ni dejar de comprenderla como uno de los momentos más importantes y solemnes de nuestra fe.

Pero, ¿qué hacemos entonces con los sentimientos oscuros que, además, son reales y válidos? Presentarlos al pequeño Jesús que está por nacer, ponerlos a sus pies, rogarle su misericordia sobre cada uno de ellos, sobre nuestros corazones, en medio de nosotros.

No se trata de una fecha que podamos pasar de largo, sino que, más bien, ante estas dificultades y amargura, con mayor razón debemos acogerla en el corazón porque es tal vez es cuando más necesitamos mirar de frente a un redentor. Es verdad que el ánimo de una reunión o la posibilidad de compartir platillos especiales y fiestas pomposas sea escaso. Eso también es válido. No querer una fiesta ruidosa, no poder estar con la familia, no tener con quién pasar la fecha, no poder adquirir regalos para todos nuestros seres queridos: Ninguna de estas cosas debe impedirnos de celebrar la Navidad con

un sentido cristiano que nada tiene que ver con los adornos o el exterior. Y si, por el contrario, tenemos la posibilidad de festejar con nuestra familia o amigos y ser partícipe del gozo de una celebración material: hagámoslo sin culpa, sin pensar que tenemos que rendir alguna clase de tributo al dolor al reservarnos de convivios que se den en torno al nacimiento de Cristo, pues lo que festejamos es un milagro de amor que no debe quedar disminuido a una simple frivolidad.

A esto han aportado los medios, las películas y los pensamientos paganos, la descristianización de la fiesta, que la ha convertido en un espectáculo de luces sin calor, de regalos sin alma, de banquetes sin sabor. De Navidad sin Cristo. La tristeza que se anida en muchos corazones durante esta época echa raíz en la idea de que Navidad es esto, que es las reuniones son un deber, que el sentido gira en torno a lo evidente; pero no.

Dondequiera que estés y como quiera que te encuentres celebra Navidad, que debería ser igual que decir “recibe a Jesús que nace”. Recíbelo para que sanes interiormente, para que encuentres paz, para que el dolor se abraza, para que seamos uno en Él.

s.i.comsax@gmail.com

# VIRTUDES

Domingo 25 de diciembre de 2022 • Año 19 • No. 961 • Alégrate

Infórmate de los horarios de misa de Navidad en tu parroquia más cercana.



## EL CENTRO DE LA NAVIDAD ES EL NACIMIENTO DE JESÚS

PBRO. JOSÉ MANUEL SUAZO REYES

Las lecturas bíblicas que se proclaman en este último domingo del Adviento, en la liturgia de la Iglesia Católica, son una clara invitación a contemplar el misterio que celebramos en la Navidad, a saber EL NACIMIENTO DEL HIJO DE DIOS. Aquí las principales afirmaciones que encontramos en los textos bíblicos de este domingo:

La Virgen María aparece como la mujer escogida para ser la madre del Hijo de Dios. María y su concepción virginal llevan a plenitud la promesa que Dios hizo en el pasado a través del profeta Isaías (Cfr Is 7, 14). Ella nos ha dado al EMMANUEL, Dios con nosotros.

La concepción y el nacimiento de Jesús son un prodigio divino, así se revela en el evangelio que escucharemos este domingo (Mt 1, 18-24). La encarnación del Hijo de Dios se llevó a cabo por Dios mismo. "Ella ha concebido por obra del Espíritu Santo". "Él salvará a su pueblo de sus pecados". El único que puede hacer todo esto es Dios, nadie más.

Una de las figuras importantes de este domingo lo constituye sin duda san José, el esposo de la Virgen María. El evangelio lo define como un hombre justo. Para la Biblia, un hombre justo es equivalente a un hombre sabio y santo. Porque San



José es un hombre justo, entiende el mensaje del Ángel de Dios y termina haciendo la voluntad de Dios. Es esta justicia la que lo impulsa a proceder así con la Virgen María, "resolvió repudiarla en secreto" (cfr Mt 1,19).

Tomando en cuenta este contexto tenemos ahora una hermosa oportunidad para colocarnos frente a los nacimientos y reconocer las enseñanzas que ahí se nos transmiten. Los nacimientos que hemos colocado en nuestras casas, que vemos en lugares públicos o en los centros comerciales son como un libro en el que encontramos muchas verdades. Las figuras representadas de la Sagrada Familia, los pastores, los magos de oriente, los ángeles, los animales, la naturaleza, el ambiente de un pesebre adquieren voz y tienen un bello mensaje para nosotros.

El Nacimiento nos habla en

primer lugar del amor de Dios. Así lo expresa el evangelista Juan cuando dice: "Tanto amó Dios al mundo que le entregó a su hijo único para que el que crea en él tenga vida eterna" (Jn 3, 16). Viendo el nacimiento pensamos inmediatamente hasta donde ha llegado el amor de Dios por nosotros. Dios no se avergüenza de su criatura, el ser humano, se acerca a él para redimirlo.

En el portal de Belén encontramos la gramática del ser humano, en él se nos revela el valor de la familia y de la vida humana. La familia es tan importante para la persona que hasta el hijo de Dios quiso nacer en el seno de un hogar. La vida humana es sagrada, así lo revela la imagen del niño Dios que aparece acostado en un pesebre junto a María y José, observamos además cómo la vida de un niño necesita ser cuidada y



protegida por sus padres porque la vida es frágil y breve.

En la imagen del niño Dios se revela también la dignidad del ser humano, el ser humano ha sido creado a imagen y semejanza de Dios, goza de libertad e inteligencia, es capaz de amar y diseñar su propio futuro. El hombre es una criatura que depende de Dios, que colabora con él y que aprende de sus mandamientos.

En los nacimientos observamos además cuales son las actitudes con las que hay que acercarse al hijo de Dios. Es la actitud del reconocimiento y adoración de los pastores, del ofrecimiento de lo mejor de nosotros como viene representado en los reyes magos; vemos además representada la obra maravillosa de la creación, la naturaleza animal y vegetal, todo se armoniza para recibir al hijo de Dios que nace pobre y fue acostado en un pesebre.

¡Gloria a Dios en las alturas y paz a los hombres de buena voluntad!

## Desayuno navideño con los medios de información periodística



LILA ORTEGA TRÁPAGA

Xalapa de la Inmaculada, 20 de diciembre. Compartiendo los tradicionales alimentos con ocasión de la Navidad, se despidió el padre José Manuel Suazo Reyes de los representantes de medios informativos de Xalapa.

Fueron acompañados en esta ocasión, por Monseñor Jorge Carlos Patrón Wong, Arzobispo de Xalapa, quien además de agradecer los 8 años y medio de servicio del padre Suazo al frente de la Oficina de Comunicación Social de la Arquidiócesis de Xalapa, presentó al padre Juan Beristaín de los Santos como nuevo director.

Deseó Feliz Navidad, enfatizando que los cristianos no decimos felices fiestas, sino que celebramos la Navidad, es decir, el nacimiento de Jesús, que nos hace defender la vida.

A la pregunta de una reportera sobre las madres de desaparecidos: "No pierdan la fe, aunque lo máspreciado de una madre haya sido pisoteado, y no sólo es de preocupar la desaparición, sino la drogadicción, violencia y muerte. Pero tenemos en Veracruz muchos sacerdotes, religiosas y laicos que defienden la vida de muchas maneras. Hay muchos apostando por una buena educación a los hijos". Todos se llevaron la foto del recuerdo.

# DIÓCESIS

s.i.comsax@gmail.com

Domingo 25 de diciembre de 2022 • Año 19 • No. 961 • Alégrate

Transmite la fe a tu  
alrededor y auxilia al  
pobre y desvalido.



PBRO. JOSÉ JUAN SÁNCHEZ JÁCOME

## Navidad: quien no comprende una mirada, tampoco entenderá una larga explicación

uno tiene que aprender a considerar en la vida. Muchas veces la gente nos juzga de acuerdo a lo que hacemos, y no de acuerdo a lo que somos. Y es un error que nosotros también podemos cometer en relación a los demás: cuando juzgamos, cuando nos quedamos con etiquetas, o cuando simplemente somos muy impulsivos en el juicio, basándonos únicamente en lo que hacen los demás y no en lo que son estas personas.

Es sorprendente el juicio de Jesús, su actuación delante de Juan Bautista. Juan llevaba una vida de bondad, tenía un historial impecable. Pero todos los hombres, por muy grandes que los consideremos, se pueden equivocar. Por lo que Juan, dentro de este historial impecable, llegó el momento en que también dudó acerca de Jesús.

No dudó de manera fácil, como nos pasa a nosotros que no aguantamos la adversidad, o cuando somos muy caprichosos en el trato con Dios. Cuando no resultan las cosas que le pedimos, fácilmente podemos darle la espalda o podemos caer en rebeldía solo por capricho, no porque se trate de una situación difícil.

Pero en el caso de Juan la duda es una cosa muy seria, no es una duda barata y basada en el capricho de una persona; es una duda muy seria que viene provocada por la injusticia que padece al estar encarcelado.

A todos nos cala el sufrimiento; hasta las almas más bondadosa y pías les puede calar el sufrimiento cuando enfrentan difamaciones, persecuciones, injusticias, vejaciones que lamentablemente no faltan en la vida. El historial de Juan era impecable, pero en este contexto, en algún momento dudó de Jesús.

El contraste que presenta el evangelio es sorprendente porque mientras Juan duda, Jesús siempre confía en él. A diferencia de las personas que nos tratan o nos juzgan de acuerdo a lo que hacemos, y no de acuerdo a lo que somos, Jesús ve la verdad más profunda. Juan había dudado de Jesús y le había mandado preguntar a través de sus discípulos si él era el Mesías. Y la respuesta de Jesús es sorprendente porque no obstante la duda de Juan,



Jesús nunca desconfía de él. Jesús sabe que una duda o un error no definen para siempre a la persona. Desgraciadamente en nuestro caso, un error, una infidelidad, muchas veces definen para siempre a una persona, y eso es algo completamente injusto, que saquemos del historial impecable de una persona un solo aspecto para ponerle etiquetas, en detrimento de la verdad de su vida.

Mientras Juan duda, Jesús no tiene ninguna duda sobre él. Jesús no cambia su concepto sobre Juan simplemente porque él tuvo una duda en un momento definitivamente muy difícil de su vida. Es como si a partir de la duda Jesús hiciera un panegírico de una persona importante en nuestra tradición cristiana y ahí está Jesús hablando maravillas de Juan Bautista y poniéndolo prácticamente como el más grande de todos los profetas.

Me fijo no solo en las palabras de Jesús, sino en su actitud para que aprendamos a no juzgar de acuerdo a lo que hacen las personas, sino de acuerdo a lo que son. Entender que hay una verdad más profunda en las personas que uno tiene que descubrir y valorar, especialmente para que no tengamos ninguna duda de la conversión de los demás. Como Jesús que, ante la duda de Juan el Bautista, no cambia el concepto que tiene acerca de este profeta.

Tengo en cuenta lo que ustedes piensan de mí, y lo que los enemigos piensan de mí. Pero estos días me mantengo en la ruta para llegar a la gruta de Belén donde podré mirar al Niño y dejarme mirar por Él. Delante del Niño me siento motivado al ver

lo que Dios piensa de mí, lo que Dios piensa de nosotros, especialmente después de los errores que cometemos.

Cuando no sabemos ponderar las cosas nos puede llegar a dar miedo el juicio de Dios, porque perdemos de vista la paternidad y misericordia divinas. Por eso conviene volver sobre las páginas de la Biblia que hemos meditado en estas fiestas para recordar que, a pesar de la historia de pecado del pueblo de Israel, Dios lo trata con infinita misericordia.

Dios no nos pone etiquetas ni nos trata de acuerdo al error que hemos cometido. Dios ve lo más profundo del corazón, ve todas las posibilidades que alberga nuestro corazón, el arrepentimiento y las ganas que tenemos de cambiar.

Que este bendito contraste nos haga ser más objetivos y misericordiosos en lo que pensamos de los demás, pero también más conscientes y agradecidos por la bondad y misericordia de Dios que no deja de vernos como hijos y confiar incondicionalmente en nosotros, a pesar de los errores cometidos.

La Navidad está al alcance de una mirada. Por eso, dice el proverbio árabe: «Quien no comprende una mirada, tampoco entenderá una larga explicación». No dejemos de mirar al Niño estos días de Navidad y dejémonos mirar por Él para que en esa mirada escuchemos todo lo que Dios ha querido decirnos en la intimidad, pues como dice Ovidio: «A menudo hay elocuencia en una mirada silenciosa».

# DIÓCESIS

s.i.comsax@gmail.com

Domingo 25 de diciembre de 2022 • Año 19 • No. 961 • Alégrate

El nacimiento de Jesús en un Pesebre nos invita a ser austeros.



## Un rey que nace en un pesebre

PBRO. JOAQUÍN DAUZÓN MONTERO

**E**n este domingo de gran fiesta, para todos los cristianos del mundo, vamos a fijarnos en tres versículos del texto, solamente; pues parece que en ellos se encuentra el mensaje del evangelista san Lucas en la misa del 24 de diciembre. Primero, nos fijamos en el contenido de los versículos 6 y 7 del texto.

El recién nacido es el “primogénito” de la familia de María y de José. Esta afirmación nos hace pensar en los privilegios del hijo mayor, según las leyes del Antiguo Testamento. Como tal, el primogénito varón le pertenece a Dios mismo. Así lo ha querido el Padre celestial, tanto en el nacimiento como en la muerte es el “Dios con nosotros”, solidario con la humanidad, especialmente, con la humanidad pobre y desterrada, como los migrantes del mundo entero.

Segundo, tenemos, además, el versículo 11: ante Dios, el recién nacido, es el Mesías, el ungido, el salvador. El mensaje de los ángeles



a los pastores no es solamente para que lo busquen, lo localicen y lo adoren, es un “Signo” que tiene como finalidad revelarnos la personalidad de Jesús. Y este signo es doble: su descendencia es real, es un rey nacido en la pobreza; y, además, es Señor, su origen es divino, y ha nacido en medio de los hombres vulnerable, necesitado, inadvertido y silencioso. Nos hace pensar en la profecía de Isaías: “no quebrará la caña cascada

ni apagará la mecha que aún humea” (Is 42,3). Ha venido para que triunfe la justicia y la paz entre los hombres.

Tercero, este niño ya existía desde el principio, es la Palabra encarnada, sin él nada puede existir de lo que existe, es vida y es luz, pero el mundo no lo ha recibido; y este niño, que existe desde siempre, es Dios, dice Juan en el prólogo de su evangelio. Nosotros no nos detenemos a reflexionar sobre el papel que Jesucristo desempeña

entre nosotros. No hay otra puerta que pudiera abrirse para acceder al Padre, no hay otro camino para llegar a él, sin Jesucristo no hay verdadera revelación.

Ojalá intentemos que nuestra fe, esa fe que vibra en estos días, no pierda de vista al Salvador que viene y que esperamos con alegría. Que el Señor Dios nos conceda ser una valiosa ramita verde en el Árbol infinito de su misericordia.

## Nochebuena, la emoción de esperar a Jesús

CELESTE DEL ÁNGEL

**E**l momento culmen de estas fechas decembrinas es el Natalicio de Jesús, el 25 de diciembre, porque ya tenemos hecha carne el verbo divino, causa de nuestra alegría. Pero igualmente importante es el día previo, el 24 de diciembre, donde celebramos las vísperas a la Navidad y nos regocijamos por la llegada de Él.

En el calendario litúrgico, la Nochebuena es la culminación de la jornada de Adviento, con la cual preparamos el camino para festejar la llegada de Nuestro Señor Jesucristo. En la antigüedad, a partir de la puesta de sol de la tarde anterior, existía esa emoción espiritual por el sentido de esa celebración hasta el punto de vivirla con más fervor que el propio día. Por ello, la Iglesia celebra especialmente las vigiliias, tomándolas como un tiempo de recogimiento personal en la introspección que se facilita con la oscuridad de la noche, donde sólo se da el diálogo entre el Señor y nosotros. En la vigilia no dormimos como cualquier



otra noche, estamos atentos a la hermosa llegada.

A la medianoche del 24 de diciembre se lleva a cabo la tradicional Misa de gallo que es una celebración religiosa que tiene lugar en los templos cristianos y que con toda solemnidad se oficia como antesala a la Navidad. El curioso nombre de esta celebración tiene su origen en la Roma del siglo V, donde el papa Sixto III instauró la costumbre de celebrar una vigilia nocturna antes de Navidad, «después de cantar el gallo» (expresión que viene dada por el hecho de que los

romanos llamaban «canto del gallo» al inicio del día). Antes de degustar en nuestras casas podemos asistir a la parroquia de nuestra localidad y compartir del momento solemne con nuestro sacerdote o de lo contrario, seguir la transmisión del Vaticano que nos acerca a la celebración con el Papa Francisco, que en esta ocasión se adelantará a las 19:30 horas, tiempo de Roma, y que será en el interior de la Basílica de San Pedro.

Tradicionalmente, las familias católicas nos reunimos alrededor de la mesa a festejar con una cena, que

simboliza la abundancia que nos trae el Redentor. Está de más mencionar el desfile de succulentos platillos que se preparan exprofeso para esta fecha, lo importante será siempre abrir la puerta y acoger a los seres queridos, visitantes lejanos, el amigo caído en desgracia o cualquiera que no tenga pan. Será un momento de reflexión en el que daremos gracias por nuestra salud, la de nuestros hijos, la de nuestro cónyuge que nos ha ayudado a construir esta familia y quizás, tras esta crisis sanitaria mundial que nos aqueja, rezar por los abuelos, padres y conocidos que ya gozan de la vida eterna.

Pero también debe de ser un momento de actuar y que toda esa comida no se quede únicamente en nuestra mesa, debemos tender la mano a los que no esperan una fastuosa cena, sino simplemente comer por subsistir. El brillo de estas fechas no debe cegarnos y olvidarnos de los más necesitados, ese es precisamente el mensaje que nos trae Jesús. Las viandas más elegantes no llenarán tu corazón si no has compartido como lo manda Él.

# El pueblo vio una gran Luz

PBRO. FRANCISCO ONTIVEROS GUTIÉRREZ

## El profeta Isaías

Isaías nació hacia el 765aC. Recibió en el templo de Jerusalén su vocación profética y con ella, su misión de anunciar la ruina de Israel y de Judá en castigo de las infidelidades del pueblo. A diferencia de sus homólogos que fueron «profetas de un rato», pues algunos de ellos, sólo dijeron un poema o una homilía cultural, él ha ejercido su ministerio por unos 40 años. Su padre era un tal Amós, que no debe confundirse con el profeta homónimo. Parece un hombre de carácter decidido. Sin falsa modestia. Se ofrece voluntariamente a Dios en el momento de su vocación. Es un hombre judío, de ahí su interés por la monarquía y por Jerusalén.

## Un profeta de la nobleza

Es un «profeta de la ciudad», pues su modo de hablar de las miserias campesinas no es directo. Aparte que tiene un conocimiento bastante exacto de la capital, conoce la explanada del templo abarrotada. Conoce las reacciones que desencadenan los impuestos. Se piensa que su linaje era de la nobleza por su fácil trato con el soberano. Es un personaje políticamente conservador, enemigo

de revueltas, aristocrático, no habla en favor de cambios sociales profundos. Defiende apasionadamente a los oprimidos, huérfanos, viudas, explotados y extraviados. Es tan impresionante su estilo que Ravasi le ha otorgado el sobrenombre de “el Dante de la poesía hebrea”.

## El Dante de la poesía hebrea

El libro del profeta Isaías es una de las obras mejor redactadas de su tiempo, nos permite acercarnos a muchos segmentos de la historia nacional, experiencias personales, impostaciones teológicas, perfiles meticulosos, en fin. Sabemos también por los estudios de la Crítica moderna que en el libro que descansa con el nombre del mismo autor, hay por lo menos tres manos, tres Isaías presentes en tres épocas distintas y distantes. La exégesis crítica de finales del siglo XVIII, trajo toda una revolución. Con esto se comenzó a hablar del siguiente modo: Isaías, 1-39, Segundo Isaías 40-55, Tercer Isaías 56-66.

## El pueblo que caminaba en tinieblas (Is 9,1)

La lectura de Isaías, que escuchamos la Noche Buena, noche que se une lo humano con lo divino, es, sin más, una de las piezas más bellas de este



gran profeta. Toca temas bellísimos de la teología cristiana. “El pueblo”, no se trata de un individuo, o de un grupo, de unos cuantos, se trata del pueblo. ¡Dios nos ha querido pueblo!, “que caminaba”, caminar es lo que distingue desde su origen al pueblo, caminar es parte de su identidad más profunda, no se trata de un pueblo sedentario, estático. “En tinieblas”, en

medio de la oscuridad, en la espesa niebla, en la noche de los problemas y de la opresión. “vio una gran luz”, la luz más grande, la verdadera luz, la luz por excelencia es Cristo el Señor que se manifiesta para iluminarnos en nuestro ser de pueblo, en nuestro camino y entre las muchas tinieblas espesas que nos rodean, para ser la luz que ilumine y acompañe nuestros pasos.



## BELLEZA DEL CUERPO HUMANO

PBRO. J. FRANCISCO RAÚL RODRÍGUEZ CORTÉS

El cuerpo humano tiene una belleza fascinante y encantadora. El Dios creador -hemos de reconocerlo- ha sido un artista incomparable. Pensaba que en la plenitud de los tiempos se encarnaría humildemente en nuestra naturaleza humana, y por eso, proyectó desde la eternidad un modelo único y genial. Sus poderosas manos mimaron el crudo barro y le infundieron el soplo divino. Desde entonces, cuerpo y alma son constitutivos esenciales de la persona humana. La belleza de nuestro cuerpo se deshonra y se afea con publicaciones, espectáculos, películas que atentan contra la dignidad de los

seres creados. Es denigrante que en oficinas, dormitorios, pasillos escolares, internet, se exhiban imágenes pornográficas. Son cuerpos prostituidos. Cuerpos sin encantos y sin belleza. Juguetes muertos para adultos que necesitan con urgencia redención. Son hechos que hieren la grandeza y santidad de cuerpo y alma. Eduquemos a los niños y adolescentes en una sana sexualidad integral y respetemos cuerpo y alma, porque ambos están llamados a una gloria celestial. No favorezcamos ganancias millonarias, ni seamos actores de un mundo irreal y ficticio, que denigra y afea la belleza del cuerpo humano.

# ENERO 2023

## Peregrinación Nacional Juvenil a la Montaña de Cristo Rey

### SILAO, GUANAJUATO

\$2,000.00

SALIENDO DE XALAPA VIERNES 27

REGISTRO A LA PEREGRINACIÓN

AUTOBÚS DE LUJO

GORRA O PLAYERA

HOTEL EXCELENTE

DESAYUNO DEL DOMINGO

REGRESO DOMINGO 29

**Informes:**

**2281 265756 Juan Luis**

**2281 075796 Lila**

**fb: Al Cubilete  
desde Xalapa**

s.i.comsax@gmail.com

# DEVOCIÓN

Domingo 25 de diciembre de 2022 • Año 19 • No. 961 • Alégrate

No es necesario  
comprar regalos  
caros ni menos  
endeudarse.



## VIVIR CON ESPERANZA

# En navidad nace la esperanza

PBRO. JACINTO ROJAS RAMOS

**T**odos esperamos que las cosas mejoren. Anhelamos plenitud de vida personal, familiar y social. Ese futuro lo soñamos y decimos cómo queremos que sea. Aspiramos a un mundo de justicia y paz, de seguridad y confianza, de fraternidad. Y tantas otras cosas. Es todo aquello que de un modo u otro se expresa en las demandas sociales.

Los hombres somos capaces de proyectarnos hacia el futuro con la esperanza de que lo mejor está por venir, porque en el fondo del corazón percibimos que todo tiene una razón de ser, que hay una meta a la que nos dirigimos, que en parte depende de nosotros

y en parte no. Pero experimentamos tantas veces la frustración, sobre todo porque vemos la incapacidad de ser feliz yo, mi familia y mi ambiente social.

Sin embargo, es verdad que un mundo mejor es posible porque ha nacido nuestra esperanza. Jesucristo ha venido para reorientar nuestra vida y la del mundo. El pecado y su fruto -que es la lejanía de Dios- nos desorientó y levantó un muro que nos impide acercarnos a Dios y a los hermanos. Cristo es el Camino que nos conduce al Padre. Es la Verdad y la Luz que nos ilumina y nos saca de las tinieblas del error. Es la Vida que nos devuelve el sentido de hijos de Dios, perdida a causa del pecado.

El tiempo de Navidad trae consigo la gracia de renovar el aquí y el ahora

de la Iglesia y de cada creyente lo acontecido en Belén hace más de dos mil años. El mismo misterio contemplado en Belén por María y José, los pastores y los Reyes Magos es el que contemplaremos por la fe en la celebración del Nacimiento del Niño Jesús.

En Navidad nace "Cristo Jesús nuestra esperanza" (1 Timoteo 1,1). En Cristo ahora sí la esperanza no defraudará. Las promesas del Señor se cumplirán con toda certeza. Todas las promesas alcanzarán su plenitud cuando Cristo vuelva por segunda vez. Habrá "un cielo nuevo y una tierra nueva... Y el Señor enjugará toda lágrima de sus ojos, y no habrá ya muerte ni habrá llanto, ni gritos ni fatigas, porque el mundo viejo ha pasado" (Apocalipsis 21,1.4).

Pero los bienes mesiánicos que nos ha traído Jesús, como son la verdad, el bien, la justicia, la paz, la fraternidad son para vivirlos también ya en este mundo y en nuestra historia. Cristo nos lo asegura: "les he dicho esto, para que mi alegría esté en ustedes, y su alegría sea colmada" (Juan 15,11) y "les dejo la paz, mi paz les doy" (Juan 14,27).

Para que estas promesas se cumplan en nosotros hay que creer que ese débil "Niño acostado en el pesebre" (Lucas 2,16) es el "Salvador, que es el Cristo" (Lucas 2,11). Por la fe hemos de ver a este Niño como la esperanza, porque es el único que puede llevar a plenitud las ansias más profundas del corazón de cada uno de nosotros.

¡Feliz Navidad estimados amigos!

# "Gloria a Dios en el cielo y paz en la tierra a los hombres de buena voluntad"

JOSÉ ANTONIO SERENA GONZÁLEZ

**D**urante las fiestas de la navidad es común escuchar en cantos, en alabanzas, incluso en anuncios comerciales el famoso cántico del ejército celestial: "Gloria a Dios en el cielo y paz en la tierra a los hombres de buena voluntad". Es una expresión que se ha adoptado en muchos ambientes, pero si profundizamos un poco podemos darnos cuenta que es una expresión muy hermosa y llena de la ternura y amor de Dios por los hombres.

Aunque la expresión en esta traducción "A los hombres de buena voluntad" es muy común la más apegada al texto original podría ser: "A los hombres que ama Dios", con esta traducción el mensaje de los ángeles por medio de San Lucas es más clara. En la primera expresión, tenemos la palabra voluntad, sin embargo el texto no hace referencia a la buena voluntad humana, sino a los hombres que son objeto de la buena voluntad divina que proviene de Dios. Si la paz que trae el Niño Dios fuera sólo para los hombres por su buena voluntad



entonces estaría limitada a un sector muy reducido, pero como se otorga por buena voluntad (como diríamos en un lenguaje coloquial: De buena fe) de parte de Dios es para todos, por gracia del Señor.

La palabra clave para entender el sentido de la proclamación angélica es por lo tanto la última, la que habla del «querer», del «amor» de Dios hacia los hombres, como fuente y origen de todo lo que Dios ha comenzado a realizar en Navidad. Nos ha predestinado a ser sus

hijos adoptivos «según el beneplácito de su voluntad», escribe el Apóstol; nos ha dado a conocer el misterio de su querer, según cuanto había establecido «en su benevolencia» (Ef 1,5.9). Navidad es la suprema epifanía, es decir manifestación, de aquello que la Escritura llama la filantropía de Dios, en otras palabras, su amor por los hombres: «Se ha manifestado la bondad de Dios y su amor por los hombres» (Tito 3, 4).

Esta expresión de la alabanza

angelical es magnífica para Navidad, pues une la Voluntad Divina con la voluntad humana. En primer lugar, el misterio de Navidad nos llama a contemplar la Voluntad Divina, de Dios hacia los hombres, al donar a su Hijo único como salvador del mundo para que admirándola podamos ser imitadores y solo así obtener y practicar la buena voluntad.

Imitar el misterio que celebramos significa abandonar todo pensamiento de hacer justicia solos, todo recuerdo de ofensas recibidas, suprimir del corazón todo resentimiento aún justo. No admitir voluntariamente ningún pensamiento hostil contra nadie; ni contra los cercanos ni contra los lejanos, ni contra los débiles ni contra los fuertes, ni contra los pequeños ni contra los grandes de la tierra. Y esto para honrar la Navidad del Señor, porque Dios no ha guardado rencor, no ha mirado la ofensa recibida, no ha esperado a que otro diera el primer paso hacia Él. Si esto no es posible siempre, durante todo el año, por lo menos hagámoslo en tiempo de Navidad. Así ésta será de verdad la fiesta de la bondad.

# EL ORIGEN DE LA CELEBRACIÓN DE LA NATIVIDAD

JOSÉ DE JESÚS BEAUMONT GALINDO

Los orígenes de una verdadera y propia celebración litúrgica de la Navidad se remontan a tiempos bastantes lejanos. La gruta donde Jesús nació en Belén era conocida y venerada por los primeros cristianos, y fue profanada pero no destruida por los romanos; en el año 135 el emperador Adriano dispuso que fuera recubierta por un bosquecillo sagrado e implantó el culto de dioses paganos.

En el siglo III la gruta de Belén fue restituida a los cristianos. Sobre ella, Santa Elena hizo construir la Basílica de la Natividad en el año 326; el altar se colocó exactamente sobre la gruta, con una rendija que permitía contemplar el lugar donde nació el Señor. A finales del siglo IV, según el testimonio de la virgen peregrina Egeria, en los primeros días de enero se celebraba una solemne vigilia en la gruta de la Natividad, pero como fiesta de la Epifanía o manifestación del Señor. La fiesta se prolongaba durante ocho días. Cuarenta días más tarde, según el cómputo evangélico, se celebraba en Jerusalén la fiesta de la Presentación del Señor al templo.

Mientras en toda la Iglesia de



Oriente y en parte de la de Occidente, en el siglo IV era común la celebración de la Epifanía del Señor el 6 de enero, en Roma encontramos hacia la mitad de ese siglo una novedad: la fiesta del 25 de diciembre, en honor del nacimiento del Señor.

En el cronógrafo romano, un hermoso calendario casi de lujo compuesto hacia el 354 por Furio Dionisio Filócalo, en la fecha del 25 de

diciembre encontramos la siguiente inscripción: *Natalis solis invicti*: "VIII Kalendas Ianuarii. Natus Christus in Betlehem Iudeae": 25 de diciembre. Nace Cristo en Belén de Judá.

De esta sencilla indicación se deduce, según la hipótesis más seguras de los especialistas, que los cristianos de Roma, en los primeros decenios del siglo IV, habían fijado en la fiesta civil romana del Sol Invicto, el

25 de diciembre, la conmemoración de la Natividad del Señor.

Los cristianos de Roma tuvieron la audacia, como en otros casos de inculturación litúrgica, de cristianizar una fiesta civil romana, aplicando al nacimiento de Jesús el sentido simbólico del nacimiento del sol en el solsticio de invierno: Cristo es el verdadero sol de justicia, sol que nace de lo alto, luz que vence a las tinieblas.



## GLORIA A DIOS EN EL CIELO Y PAZ A LOS HOMBRES DE BUENA VOLUNTAD

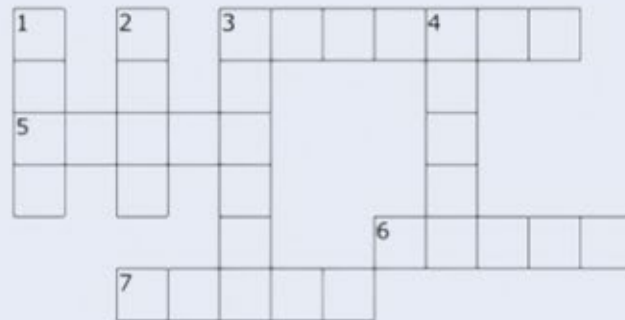
*Ternuras de Dios*

COLOR LITÚRGICO BLANCO

ILUMINA EL DIBUJO



RESUELVE EL CRUCIGRAMA



HORIZONTAL

- 3. El lugar donde María puso al bebé Jesús
- 5. El salvador del mundo
- 6. Ser celestial que le dijo a los pastores sobre el nacimiento de Jesús
- 7. La madre de Jesús

VERTICAL

- 1. La prole o cría varón
- 2. El padre terrenal de Jesús
- 3. Persona que cuida de ovejas
- 4. La ciudad donde nació Jesús

PESEBRE MARÍA	HIJO ÁNGEL	JOSÉ BELÉN	PASTOR JESÚS
------------------	---------------	---------------	-----------------

Lila Ortega Triapaga

s.i.comsax@gmail.com

# REFLEXIÓN

Domingo 25 de diciembre de 2022 • Año 19 • No. 961 • Alégrate

Regala a tus seres queridos lo que le gustaría recibir a Jesús.

UN REGALO  
PARA EL NIÑO  
DIOS



## Laicos llamados a Belén

C+DAL  
ARQUIDIOCESIS DE XALAPA

LISSETH VALENZUELA DELFÍN

Jesús se ha hecho niño y ha nacido en un pesebre en Belén de Judá al no encontrar posada. Con ese gesto de humildad nos enseña que la pequeñez y la pobreza no son situaciones que Dios quisiera para sus hijos, pero son realidades que el hombre crea, así como Herodes. El pesebre no es sólo otro signo, sino que nos muestra cómo desde la cuna Jesús es el pan de vida, el alimento inmerecido que nutre nuestra alma y que nos llama a la salvación.

Al observar la situación de la Sagrada Familia en Belén, podemos ver la fortaleza que han traído a nuestros hogares, nos invita a retomar el verdadero sentido de la Navidad y crear en nuestras casas, una Estrella de Belén que ilumine con nuestro testimonio vivo el nacimiento de nuestro Rey. Como los pastores, los laicos somos llamados a ir a Belén a conocer la Buena noticia, que ha traído alegría al pueblo y que al regresar a nuestra realidad permitirá anunciar al resto todo lo que hemos

... en la ciudad de David, ha nacido para ustedes un Salvador, que es el Mesías y el Señor. Miren cómo lo reconocerán: hallarán a un niño recién nacido, envuelto en pañales y acostado en un pesebre.” Lc 2, 11-12



visto y oído en el camino. Tristemente a veces escuchándonos predicar en nuestras casas, en las parroquias o en la calle, pareciera que damos razón

a quienes aseguran que la navidad es solo otra “fiesta con adornos y regalos”. Minimizando e incluso desconociendo los efectos positivos

de la Redención que ha traído Jesucristo, nuestra superficialidad nos hace incapaces de reconocer y celebrar su nacimiento y lo que representa para nosotros.

Por otro lado, reconocemos que hay muchas limitaciones y situaciones dolorosas en nuestro país que imposibilitan que mucha gente viva con el mínimo de consideración humana y con dignidad este tiempo de esperanza. Pero en el centro de esta realidad se encuentra la fuerza del Reino de Dios, que como cristianos nos llama a Belén, a construir las bases de una sociedad donde se reconozca, se valore y se construya integralmente la dignidad de ser Hijos de Dios. No debemos dejar que la injusticia y la ambición de otros, nos roben la esperanza que ha traído el Niño Jesús, rostro de cercanía, fraternidad y de alegría.

Recordemos que en la humanidad glorificada de Jesucristo está también la nuestra. Esta es la raíz de nuestra esperanza; celebrar la Navidad es vibrar con el misterio de nuestra salvación y su esperanza.

## POSADA SACERDOTAL DEL CLERO DE XALAPA

JOSÉ ANTONIO SERENA GONZÁLEZ

Este 14 de diciembre de 2022 se llevó a cabo en la casa de la iglesia de Xalapa, el encuentro de clérigos para celebrar la posada sacerdotal.

En el encuentro participaron los presbíteros, diáconos y los señores obispos. Fue coordinado por el equipo de la pastoral presbiteral.

La jornada comenzó con una reunión informativa sobre el proyecto de la casa sacerdotal que desde el año



2020 se comenzó su construcción. Se destacó la naturaleza de la casa: de acogida, cuidado y atención para los sacerdotes enfermos y ancianos de nuestra Arquidiócesis.

Mons. Jorge Carlos compartió un mensaje de Navidad para el presbiterio:

“Me siento abrazado por todos, se los debo a ustedes a los sacerdotes, pues son los que de diferentes maneras fungen como puentes para que el Sr. Arzobispo entre en contacto con todas las personas de nuestra Arquidiócesis. Gracias a ustedes he podido recorrerla y tener un encuentro cercano.

Desde que llegué hubo una relación de oración guiada por ustedes ante el pueblo de Dios, pues todos pidieron como pastores por un Obispo. Lo que la gente me hace ver con sus miradas es “Bendito el que viene en nombre del Señor”.

Todos los días conozco laicos, religiosas, sacerdotes que me dan motivo como pueblo de Dios para sonreír. La mirada de fe del pueblo de

Dios hace aumentar mi fe. Yo me siento padre de esta familia. Dios me hizo para ser papá de esta Arquidiócesis. Dios me envió y fui enviado para estos hijos, para esta familia que me reciben como su familia. Si hay una palabra con esta experiencia es estar agradecido, bendecido al llegar a la Arquidiócesis”.

Contemplando al Niño Dios invité a vivir la humildad para servir donde sea. En mostrar disponibilidad para servir a la Iglesia. Dios bendecirá todo gesto de humildad y servicio a su pueblo.

Compartió que siempre respira un ambiente de esperanza en todas las reuniones sacerdotales. Y señaló que si el ambiente es favorable es formativo. Después de sus palabras el presbiterio continuó con el horario programado.

Así participó en la tradicional posada, en la partida de piñatas y compartiendo los sagrados alimentos. De esta manera concluyó la reunión de oración y convivencia entre el clero de Xalapa.



s.i.comsax@gmail.com

# FAMILIA

Domingo 25 de diciembre de 2022 • Año 19 • No. 961 • Alégrate

No es necesario  
celebrar Nochebuena  
con lujos y  
despilfarro.



## LA GUERRA CONTRA LAS MUJERES

ALEJANDRA YÁÑEZ RUBIO

Bajo el concepto de “mujeres y niñas en todas sus diversidades” organismos internacionales como la OEA y colectivos que “dicen defender los derechos humanos” impulsan la agenda TRANS. Esta agenda provoca el borrado de los de las mujeres en las leyes y políticas públicas, así como la cosificación de las personas según sus “funciones biológicas”. La agenda transexual busca implementar el cambio de “género” en menores de edad, quienes aún no tienen madurez cerebral para decidir. También buscan legalizar un oficio tan antiguo como denigrante: la prostitución.

Es doloroso leer que mujeres defienden la idea de que los hombres que “dicen que se sienten mujeres” son mujeres. Entiendo que desde su perspectiva de caridad, buscan acoger a una persona vulnerable, dotándolo de los derechos que por naturaleza no le corresponden, pero que anhela. Tengo la enorme necesidad de aclarar que oponerse la agenda TRANS no es transfobia. Las mujeres que nos



oponemos a esta agenda NO odiamos a las personas con disforia de género. Pero también es necesario exhortar a todas las mujeres que debemos defender nuestros derechos y nuestros espacios.

La agenda trans es una auténtica guerra contra las mujeres por las siguientes razones:

1. Borra las palabras madre o mujer embarazada y las sustituye por persona gestante, para no “ofender” a los trans embarazados.

2. Borra las palabras mujer menstruante y las sustituye por persona menstruante para no “ofender” a los trans que menstrúan.

3. Borra las palabras mujer lactante

y las sustituye por persona lactante. Es decir, nos convierten a las mujeres en personas con funciones específicas, lo que promueve nuestra cosificación. Las mujeres no necesitamos cumplir con ciertas funciones... isomos mujeres siempre!

4. Permite que hombres que “dicen sentirse mujeres” compitan en deportes femeninos contra mujeres biológicas, exponiéndolas a mayores riesgos de lesiones. Además, legitima el desplazamiento de nuestras atletas en sus propias categorías. Los hombres tienen más testosterona, músculo y un corazón más grande por naturaleza.

5. Permite que hombres que “dicen sentirse mujeres” entren a nuestros baños y cárceles, donde después éstos podrán violentar y lastimar mujeres. Ya ha sucedido. En la facultad de filosofía y letras de la UNAM, a las mujeres se les quitó un baño para convertirlo en baño “neutro”. Ahora hay dos baños de hombres, uno de mujeres y uno “neutro”. A las mujeres que buscaron defender sus espacios se les amenazó de muerte, y las autoridades no hicieron nada al

respecto. No puede existir la igualdad entre los sexos cuando se invaden los espacios de seguridad sexual de las mujeres.

6. Permite que hombres que “dicen sentirse mujeres” ocupen “por paridad” espacios de mujeres. ¿Y para qué? Para promover sus objetivos ideológicos, colocando en mayor vulnerabilidad a los niños y a las mujeres. Que triste es escuchar los anuncios en la radio, dónde dicen que nuestra cámara de diputados se rige bajo el principio de la paridad de género, cuando en realidad hay 250 curules que están siendo ocupadas por hombres, 248 curules por mujeres y dos curules que corresponden a mujeres, siendo ocupadas por transexuales.

Providas y feministas de distintos colectivos nos oponemos a la vulneración de la infancia y a la legalización de la prostitución. La agenda trans es tan misógina, que nos borra y desplaza de nuestros propios espacios, para colocar en primer lugar la comodidad de un hombre confundido.

#LaAgendaTransViolenta

## La esperanza en la familia

SANDRA B. LINDO SIMONÍN

Vivir con esperanza es vivir feliz, a veces se pierde fácilmente en el camino, es demasiado frágil para nuestro mundo cuando se torna oscuro y frío. Terminamos siendo adultos que nos dejamos abatir por el primer contratiempo que se interpone en nuestros caminos.

La esperanza nos ofrece la solución definitiva a nuestros problemas de sufrimientos. Este maravilloso valor es una especie de energía poderosa que hace parte del capital psicológico positivo de las personas, junto con el optimismo, la resiliencia, la confianza y la fe, valores profundamente asociados con la plenitud de la felicidad. La verdadera esperanza es motivo de alegría, felicidad y bienestar.

Consejos para fortalecer y desarrollar la esperanza en nuestras familias:

1.-La oración en la familia es el mejor camino para dar una formación

cristiana auténtica a nuestros hijos. Hay muchas situaciones por las que siempre estamos agradecidos

2.- Hablar a nuestro ángel, ese ángel protector y pastor es nuestro Ángel de la Guarda. Siendo cercano a ellos nos fortalece la esperanza en la familia.

3.- En el hogar es importante que se hable del cielo, que es la meta de nuestro camino terrenal. Sabemos que la muerte de un ser querido puede ser un buen momento, y busquemos otras ocasiones para fomentar la esperanza de llegar allí. La esperanza del cielo nos fortalece.

4.- La convicción de que Dios es un Padre amoroso, que nos quiere con locura y por eso desea nuestro bien, nos lleva a la paz y a la serenidad ante todos los acontecimientos. Saberse hijo de Dios nos llena de verdadera esperanza.

5.-Inspiramos esperanza en los demás cuando la tenemos para con nosotros mismos. La mejor forma de



inspirar confianza, fe y esperanza en los demás es cuando ellos nos ven caminar con ilusión, nos observan proponernos metas y elaborar los planes necesarios para alcanzar los objetivos.

6.- Habremos ganado mucho si en nuestros hogares conseguimos que ante los peligros, las angustias, las dudas, todos de forma natural invoquemos a Santa María. El Ave María es una oración sencilla, un diálogo muy sincero nacido del corazón, un saludo cariñoso a nuestra Madre del Cielo.

7.-Es en los momentos de adversidad donde se necesita la compañía de las personas que más amamos. Las que nos pueden ofrecer el hombro para llorar y nos dan las palabras de ánimo que necesitamos escuchar. Es en estos momentos cuando más se necesita de la familia y de los buenos amigos.

Para nosotros los creyentes, la esperanza es un don de Dios que une el pasado con el presente y el futuro para proporcionar un final feliz y definitivo.

s.i.comsax@gmail.com

# SOCIEDAD

Domingo 25 de diciembre de 2022 • Año 19 • No. 961 • Alégrate

El mejor regalo  
es la compañía, el  
afecto y el amor.



## LA SAGRADA FAMILIA ENCABEZA LAS POSADAS

MARÍA DEL CARMEN LÓPEZ OCHOA

**N**os encontramos en el tiempo litúrgico del Adviento, en el que nos preparamos para la llegada del Redentor y donde dedicamos un novenario encaminado a la Noche Buena, conocido como posadas.

Estas fiestas no deberán caer en el paganismo, sino centrarse en el nacimiento humilde de Jesús en un pesebre. Para ello se deberá destinar un momento de reflexión, observando que María y José pasaron seguramente momentos de angustia al no encontrar lugar disponible en Belén ni para alojarse ni para el alumbramiento, pero nunca perdieron la paz ni la esperanza.

Por eso es que la Iglesia prepara este novenario apoyada en la creatividad y la facilidad de cada lugar. Existen comunidades que realizan estas posadas en diferentes domicilios particulares del territorio parroquial, celebrando allí la Santa Misa para luego dar lugar a la petición de posada. Otras comunidades hacen pequeños recorridos cantando villancicos para regresar al convivio a las propias



parroquias. En este contexto en María Auxiliadora de Xalapa se realizó una catequesis infantil de cuatro semanas como preparación al adviento, la cual culminó con una exposición de pesebres de algunos niños, los cuales fueron bendecidos por el párroco, Pbro. José Manuel Suazo Reyes, el día 16 pasado, primer día de posada.

Desde ese día, la posada diaria inicia con la Santa Eucaristía, seguida del tradicional canto y con los misterios de MARÍA Y JOSÉ en el centro de esta festividad. Tras este momento de peregrinación desde el atrio al templo, se imparten las catequesis por parte de diferentes expositores de la misma comunidad, tales como ministros, catequistas y hermanas religiosas.

En estas evangelizaciones nos han invitado a reflexionar sobre los motivos reales de estos convivios, como son el gozo que inundó a la Virgen María al ser elegida por Dios para Madre de su Hijo; también a recapacitar si nosotros siempre damos ese Sí al Señor cada vez que nos llama a través de la necesidad de otros hermanos, o concientizarnos si damos ese Sí cuando nos llama a dar un servicio o apostolado dentro de la Iglesia.

En otras de las catequesis nos han recordado que en la Virgen María y San José siempre tendremos unos intercesores infalibles ante nuestro Señor, señalando que la liturgia tiene dedicado los miércoles a San José y los sábados a nuestra Santísima Madre, en que particularmente esos días podemos dirigir nuestra oración a ellos reflexionando en sus ejemplos de obediencia y bondad. Asimismo, nos han invitado a ser agradecidos por el amor infinito de Dios hacia nosotros, evidente al enviarnos a su Hijo para salvarnos. Parte de estas charlas incentivan a niños y jóvenes para que escuchen en su corazón a

Dios, mediten y consideren darle su Sí, consagrándole su vida.

Por supuesto, si tenemos todo lo anterior presente, el festejo y la convivencia son sanas, incluso necesarias. En María Auxiliadora se finalizó con las piñatas, se compartieron algunos alimentos de época como buñuelos, ponche y se repartieron los típicos aguinaldos.

En la misa dominical de niños también se rompió una piñata, donde incluso el padre Suazo pasó a pegarle.

Todo esto nos rodea de un ambiente alegre, esperanzados y unidos para esperar al niño Jesús.



## El niño que nace es el Rey de la Gloria

LILA ORTEGA TRÁPAGA

**L**a llegada de un niño siempre es motivo de felicidad, aún cuando no haya sido planeado, inclusive si en algún momento se pensó que no sería bien recibido, llenará de alegría y ternura el hogar que sabe amar. A pesar del dolor, el hambre y las angustias, el contemplar al bebé nos hace olvidar, e inclusive nos da fuerzas para salir adelante, pues la vida que comienza en el corazón que todavía sabe amar, se vuelve un gran aliciente.

Si todo esto es posible por un ser humano que recién se conoce, la gracia por saber que quien ha nacido no sólo es un hombre nuevo, además, es el Hijo de Dios, Dios mismo que se ha hecho hombre, nos debe llevar a vivir en una alegría inmensa. La misericordia infinita que nuestro Señor, habiéndonos creado apenas inferiores a los ángeles, dotándonos de libertad en nuestra conciencia y nuestro actuar, vio que no bastaba



haber depositado amor eterno a nuestra alma, pues tenemos una tendencia a alejarnos de lo bueno, de la verdad y de la plenitud; es entonces que decide, en la persona del Hijo, venir a salvarnos, encarnándose plenamente, desde la concepción para vivir, desde el primer instante de vida del ser humano, todas las etapas

hasta la muerte, y la resurrección para mostrarnos el camino.

Un rey, en el ámbito humano, es un hombre que tiene el honor de ser considerado el mejor de su reino, y recibe la encomienda, sea por herencia o por designio, de guiar y proteger a su pueblo, y aquellos a quienes gobierna, le rinden honores

y obedecen para conseguir vivir en paz y armonía. Cuando Dios llega a este mundo, lo hace en calidad de rey, y rey del universo; con la misión auto asignada, de salvarnos a todos, de guiarnos al cielo, abriéndolo para nosotros y protegernos con su entrega, de la muerte eterna. Por ello Jesús, el Emmanuel, es el Dios-con-nosotros: Nos ama, se encarna, nace, vive, muere, y resucita; todo el camino que habremos de recorrer; así nos hace saber que es el primero para nosotros.

Al reconocerle rey, sabemos que le debemos el honor y testimoniar es nuestra misión para llegar a su lado un día, cuando seamos llamados al juicio final. Nuestra gloria la da el niño que ha nacido; no dejemos que nada nos distraiga de su amor, del honor de reconocernos su pueblo y sobre todo, no perdamos su luz que nos guía a la Salvación eterna. Que nuestro corazón arda de amor por el rey que nacerá en nuestros hogares.

s.i.comsax@gmail.com

# VALORES

Domingo 25 de diciembre de 2022 • Año 19 • No. 961 • Alégrate

La comida que Dios ha dispuesto en nuestra mesa podemos compartirla con los que menos tienen.



## Depresión navideña

BERTHA LEONOR GALINDO GÁLVEZ

Por tradición, las fiestas de Navidad y año nuevo están relacionadas con sentimientos positivos, de amor, de ilusión y de alegría. Sin embargo, la Asociación Americana de Psicología ha establecido que los periodos vacacionales o de festividades producen estrés en algunas personas.

La depresión navideña o christmas blues es definida como el estado de tristeza y melancolía que viven algunos sujetos cuando el año llega a su fin, es importante señalar que se trata de un síndrome no reconocido por los principales manuales de clasificación de enfermedades mentales.

Son muchos los profesionales de salud mental que la consideran un estado de ánimo negativo y temporal.

Las tensiones familiares que pueden surgir en las celebraciones, la autoexigencia, la dificultad para compatibilizar la vida laboral y familiar con las vacaciones escolares, la gran tarea que supone comprar, cocinar, limpiar, disponer y organizar, la soledad, la añoranza de tiempos pasados, la lejanía, la pérdida de un ser



querido, las dificultades económicas y problemas preexistentes de depresión y ansiedad son solo algunos de los factores que pueden empeorar el estado de ánimo de un individuo.

Las continuas campañas publicitarias y los mensajes que transmiten el binomio consumo-felicidad ejercen sobre muchas personas una gran presión social por organizar grandes encuentros y comprar muchos regalos, a veces por encima de sus posibilidades económicas.

Es importante mencionar que las mujeres a menudo todavía se

hacen cargo de gran parte de estas responsabilidades en las familias, con la carga mental y el estrés añadido que supone para ellas.

La creencia de que todas las personas son felices, que la pasan muy bien y que participan en relaciones familiares amorosas es otro elemento importante en la melancolía decembrina.

Existe la creencia popular de que las tasas de suicidio y depresión aumentan en Navidad. Sin embargo, varios estudios han demostrado que no existe un vínculo importante entre estas situaciones y las fiestas del

último mes del año. Por el contrario, estos acontecimientos disminuyen durante el invierno y las festividades y se elevan en primavera.

Las personas que están internadas en instituciones psiquiátricas reciben más apoyo emocional de lo habitual en estas fechas por parte de familiares y amigos y las visitas aumentan, luego disminuyen conforme avanza el año.

La depresión navideña se convierte en depresión estacional TAE (trastorno afectivo estacional) cuando este sentimiento se mantiene por un periodo mayor a 2 semanas y está acompañado de otros síntomas como pérdida del gusto por las actividades que antes se realizaban con gusto.

Mi consejo es recordar cuál es el sentido profundo de la Navidad, y buscar que esté presente en todo momento, de lo contrario sólo queda la sensación de vacío, gastos superfluos y encuentros sin sentido.

El Adviento es el tiempo litúrgico de preparación para la gran fiesta y es necesario vivirlo de la mano de la Virgen Santísima y de San José. La Natividad es la etapa del nacimiento de Jesús y de nuestro reencuentro con el misterio del Emmanuel.

## MUJERES DE ACCIÓN CIUDADANA

### DICIEMBRE, mes de abrigo y solidaridad

LUPITA FRANCO LUNA

En el texto "solidaridad e inclusión" del Papa Francisco, encontramos la categoría pueblo como base fundamental para comprender que el ser humano trae inherente una "tarea" hacer el "bien común", mismo que está llamado a la práctica de la caridad, para ayudar a la comunidad. Así, el ciudadano es alguien que está citado y obligado a dar para el bien común.

Por ello, la inclusión social de los hombres se desarrolla en la pertenencia a un pueblo, pero no sólo es el vivir inmerso en tal pueblo, es tener la identidad por ser vínculo social de los hombres, sentir tuyas las necesidades y realidades del otro.

México, país de solidaridad y unión; los que aquí habitamos podemos estar orgullosos, gracias a la libertad y democracia que ejercemos, de

diversas organizaciones privadas; en el caso, del TELETÓN; honor a quien honor merece; es importante dedicar este espacio y momento a Fernando Landeros, presidente y fundador de dicha organización, quien representa por sí mismo el significado de la solidaridad y del hacer el bien común.

Recordando un poco la historia, hasta antes de 1997, en nuestro México, a toda persona, con alguna discapacidad (erróneamente) por miedo, o vergüenza, se le escondía, incluso por la misma familia,

Pero en el año de 1997, nace la organización de asistencia privada más conocida en México, que se fue posicionando en la mente de cada uno de sus habitantes, gracias a su misión "Eleva la calidad de vida de las personas con alguna discapacidad, autismo y/o cáncer, promoviendo su inclusión". Su primer evento, representó un gran



reto, recaudar ochenta millones de pesos, lo cual lograron; y con ello, construyeron el primer centro de rehabilitación integral teletón (CRIT), en Tlalnepantla, estado de México; así a través de los años, hasta ahora han construido ocho, en diversas partes de la República Mexicana;

centros de los que emanan miles de historias de personas que han podido ser ayudadas en sus discapacidades y enfermedades; lo que por sí engloba, la manifestación de solidaridad de los que hemos podido colaborar con nuestra caridad, haciendo nuestras esas realidades.

En este año 2022, el Teletón cumple 25 años de aniversario, con un eslogan simple pero muy emotivo "25 años de ser orgullosamente tercos"; lo cual sin temor de equivoco, puede traducirse en la representación más alta de caridad y solidaridad, derivada de muchos seres humanos, por lo que UNIDOS PODEMOS HACER MÁS, PARA EL BIEN COMÚN.

Así, en este mes de diciembre, no olvidemos ser solidarios ni dejemos pasar la oportunidad de seguir dando abrigo a todos los necesitados con nuestra caridad, cumpliendo con la tarea de hacer el bien común.

s.i.comsax@gmail.com

# BIENESTAR

Domingo 25 de diciembre de 2022 • Año 19 • No. 961 • Alégrate

¡Verdaderamente nos  
ha nacido el Señor!FELIZ  
Navidad

## LA PAZ PROFUNDA APARECE SÓLO CUANDO CAMINAS EN DIOS

ADRIANA L. FRANCO SAMPAYO

**H**oy en día tenemos poco tiempo para descansar, debido a la gran cantidad de obligaciones asumidas. Reencontrar la paz interior es fundamental para nuestro bienestar. Vivimos en una sociedad alterada y con un estilo de vida muy agitado por los constantes problemas de todo tipo que hacen muy difícil vivir en paz y con tranquilidad. Por lo que la paz interior se ha convertido casi en un lujo.

Los asuntos pendientes también impiden respirar y descansar la mente. Dígase lo mismo de los sentimientos negativos como los rencores o el no atrevernos a decir ciertas cosas, los pesos del ayer o esos problemas que venimos aplazando por mucho tiempo, son sin duda aspectos que deben cerrarse.

Hay que aprender a soltar las frustraciones, los resentimientos, los rencores y pesares del pasado o todo aquello que nos quita la paz. Afrontar lo que nos preocupa aquí y ahora y ser valientes para decir lo que sentimos,



son también formas de alcanzar la paz interna.

En momentos de adversidad puede resultar difícil imaginar que alguien comprende nuestros problemas. Podemos sentirnos desesperados, aislados y abrumados por la desesperanza. Pero hay un ser que entiende todo lo que sentimos, pues él conoce nuestras preocupaciones y ansiedades, y puede ayudarnos

a superarlas. Ese ser es Dios, por eso debemos estar cerca de él. Recordemos lo que nos dice Jesús en el Evangelio: "Vengan conmigo todos los que están cansados y agobiados por la carga y yo los aliviaré". (Mt 11, 28).

Agradecer lo que tenemos es dar presencia y valor a lo que nos importa. Demos gracias a Dios de tener aquello que nos da sentido y felicidad,

agradezcamos por estar vivos y tener salud y todas las bendiciones que cada día nos ofrece. La paz interna es saber que, venga lo que venga, tenemos a Dios para afrontar cualquier situación.

La paz interior es uno de los regalos que nos trae Jesús en esta navidad, por eso es necesario renovar el corazón, para recibir con alegría al niño JESÚS. Es muy importante abrir nuestros corazones para que reine la paz que tanto anhelamos.

Caminar al lado de Dios es esa "ruta" a la felicidad. ÉL siempre nos indica el sendero. Dejemos que la brújula de la fe sea la que nos oriente para que nuestra voluntad se una a la de ÉL y que su proyecto sea nuestro y su amor, nuestro faro de luz.

En el camino habrá muchos tramos complicados, a veces los viviremos acompañados, a veces en soledad, en paz o en desasosiego, con aceptación o resistencia, en luz o en oscuridad, son muchas las variables, lo único que permanece es ÉL.

"Señor Jesús, enséñame a conservar tu paz a pesar de las circunstancias adversas".

## ¡ALÉGRATE, HA NACIDO JESÚS, QUE NAZCA EN TU CORAZÓN!

LILLIAN DEL CARMEN CERECEDO  
BEAUMONT GARCIA

**C**uántas veces hemos atravesado por momentos y situaciones difíciles de resolver, enfermedades, malentendidos, problemas económicos. Prendemos el televisor y las noticias son desalentadoras, guerra, crisis económica, mensajes de división y odio por parte de nuestras autoridades, y un largo etcétera que tan sólo de pensarlo me baja el estado de ánimo.

Estamos tan expuestos y sumergidos en un mundo de información que resultaría fácil perder la fe y dudar del amor y la misericordia que tiene Dios nuestro Señor para nosotros.

Yo hoy te invito a que esta celebración del nacimiento de Jesús la hagas en tu corazón. No huyas de las dudas, investiga, pregunta, lee al respecto, ensancha tu corazón de Jesús, pide en tu oración que tu amor a Jesús crezca. Sentir a Jesús es una sensación inexplicable, date la oportunidad y dale la oportunidad de entrar en tu corazón. Siente estas líneas como un llamado.

*¡Feliz Navidad!*