

Alégrate

Dios está contigo



AÑO 19 • NÚM. 949 • 2 DE OCTUBRE DE 2022 • XALAPA DE LA INMACULADA, VER.



HOMILÍA REAVIVAR EL DON DE DIOS

San Pablo nos invita a reavivar y renovar el don que hemos recibido. Siempre puede renacer la fe en la medida que nos fiemos de Dios y regresemos al “amor primero”. Por eso no nos cansemos de suplicar a Dios con las palabras de los apóstoles: “Auméntanos la fe”. **PÁG. 3**

EDITORIAL CRISTO ES EL AGUA VIVA DE NUESTRO CAMINAR

El presente es real pero efímero y transitorio. Las cosas materiales no deben ser cadenas que nos aten únicamente a esta tierra. Levantemos el vuelo hacia lo alto. Vivamos en la responsabilidad de cada día, haciendo lo mejor que podamos. Miremos a la eternidad cumpliendo nuestras responsabilidades personales. **PÁG. 5**

COMUNICADO DOMINICAL LA IGLESIA ESCUCHA LA PALABRA DE DIOS

En este mes de la Biblia se han estado llevando a cabo diversas iniciativas de estudio y oración de tipo bíblico que nos ayudan a conocer, profundizar y amar más la Palabra de Dios. De esa manera, el encuentro con la Palabra nos lleva el encuentro con Jesucristo la Palabra de Dios hecha carne. **PÁG. 6**

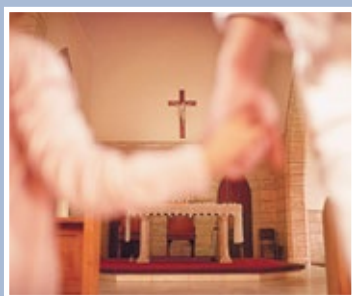
SURSUM CORDA CUANTO MÁS MONSTRUOSO ES EL MAL, DIOS ES LA PRIMERA VÍCTIMA

De acuerdo a como van sucediendo las cosas puede ser que lleguemos a molestarnos con Dios o sentir cierto enfado, lo cual no es malo, lo malo es creer que nosotros tenemos la razón, pensar que Dios no sabe hacer bien las cosas. El sufrimiento, lejos de cuestionar la Omnipotencia de Dios, nos la revela. **PÁG. 7**

HEMOS SIDO JUSTIFICADOS POR PURA GRACIA

¿QUÉ ES LA JUSTIFICACIÓN? NOSOTROS, de pecadores, nos hemos convertido en justos. ¿Quién nos ha hecho justos? Este proceso de cambio es la justificación. Nosotros, ante Dios, somos justos. En la Carta a los Gálatas, como también en la de los Romanos, Pablo insiste en el hecho de

que la justificación viene de la fe en Cristo. “¡Pero, yo soy justo porque cumplo todos los mandamientos!”. Sí, pero de ahí no te viene la justificación, te viene antes: alguien te ha justificado, alguien te ha hecho justo ante Dios ¿Quién te ha hecho justo? Jesucristo. Esta es la justificación. **PÁG. 9**



La fidelidad del amor conyugal

La unión estable y duradera, expresada en “atarse para toda la vida”, es una exigencia que pide la naturaleza del matrimonio y es también exigido por Dios, ya que, al casarse, fundan los esposos un nuevo hogar, en el cual comparten todo y que está abierto a la vida con el bien de los hijos, como regalo de Dios. **PÁG. 4**



LA FE Y LAS OBRAS **PÁG. 8**

s.i.comsax@gmail.com

CARIDAD

Domingo 2 de octubre de 2022 • Año 19 • No. 949 • Alégrate

El Papa Francisco hizo un llamado a las decenas de miles de católicos reunidos en el 27° Congreso Eucarístico en la ciudad italiana de Matera para "redescubrir" la adoración Eucarística.



¡Ya inició una etapa nueva de formación en la Arquidiócesis!

DIAC. DANIEL CRUZ SÁNCHEZ

A partir del mes de agosto del 2022, SemFam (Seminaristas en Familia) comenzó a realizar su labor pastoral como una etapa nueva de formación en nuestra Arquidiócesis, donde se brinda acompañamiento vocacional a adolescentes y jóvenes varones que manifiestan una intención o indicio vocacional sacerdotal, pero que por el grado escolar que cursan -secundaria principalmente- no pueden aun incorporarse a la etapa de Seminario Menor y por ello reciben su formación desde casa, siendo ya seminaristas y viviendo su vocación en la escuela, con sus amigos y su familia.

SemFam atiende de manera integral, gradual y transversal a adolescentes y jóvenes que cursan 6to de primaria, 1ro, 2do o 3er año de secundaria, o los primeros años de bachillerato, a través de un acompañamiento personal y grupal,

una labor pastoral de conjunto y una misión compartida entre los padres de familia, el párroco y la comunidad parroquial, y un equipo diocesano de SemFam que lo integran laicos, religiosas, seminaristas de apoyo bajo la coordinación del padre encargado de la etapa.

Al constituirse una etapa se ha definido un perfil de ingreso en cuyo caso el llamado o inquietud por la vocación sacerdotal genuina se ha convertido en el principal requisito de admisión. Se espera con ello que los muchachos manifiesten actitudes y aptitudes de amor y devoción por lo sagrado y un deseo por dedicarse al servicio de los demás. Todo ello nos compromete a realizar un proceso de selección para su ingreso, y posteriormente, un periodo de formación, acompañamiento y discernimiento vocacional, que les permita promover al Seminario Menor o Curso Introductorio según sea el caso.



Si conoces algún varón adolescente o joven que presenta el deseo de seguir descubriendo su llamado vocacional acércalo con el Equipo diocesano

de SemFam a través de la página de Facebook SemFam Arquidiócesis de Xalapa, el Instagram @semfamxalapa, o el Whatsapp 2282526911.

Curso taller provincial en Orizaba

PBRO. JOSÉ JAVIER SÁNCHEZ MARTÍNEZ

Orizaba, Ver., 20 al 23 de septiembre de 2022. Las diócesis que integran la Provincia Eclesiástica de Xalapa, se hicieron presentes por un nutrido grupo de representantes en la ciudad de Orizaba, donde se contó con la presencia de los obispos de cada diócesis, así como de los vicarios de pastoral, los decanos y demás sacerdotes, laicos y religiosas.

Esta jornada comenzó el día martes 20 de septiembre a las 16:00 hrs. Día que permitió mirar nuestra realidad eclesial. El día miércoles, con la lectio divina dio comienzo a la jornada y después se logró disfrutar de tres reflexiones que condujeron a un plenario, al final del día. El día jueves se disfrutó de tres reflexiones a cargo del padre Antonio Mascorro; al final del día se realizó un trabajo por comisiones que desembocó en el ejercicio de elaboración de



un proceso provincial de pastoral. El viernes, último día, se realizó un trabajo por diócesis con el fin de alcanzar un proceso diocesano de pastoral; cerca del mediodía, los obispos de la provincia ofrecieron un mensaje de clausura a cargo de monseñor Jorge Carlos Patrón.

El tema que se abordó en esta

ocasión fue "Opción por una Iglesia misionera y evangelizadora", tomado del Proyecto Global de Pastoral, enfocado en la línea del PGP, desde el camino sugerido por la experiencia de la sinodalidad a la que nos ha invitado el Papa Francisco, que se teje a partir de la comunión, participación y misión.

El objetivo de esta reunión fue fortalecer la naturaleza evangelizadora y misionera de esta iglesia sinodal, con la intención de encontrar maneras diferentes y nuevas de hacer llegar a todos la alegría del evangelio. Con tales trabajos, se mostró la comunión que se vive en la Provincia de Xalapa con la iglesia nacional, desde la aplicación del PGP 2031-2033. El curso impulsa todo el trabajo pastoral que ha distinguido desde hace años nuestra provincia eclesial, pues gracias a la interlocución y la transversalidad, nos situamos en la pastoral de la sinodalidad.

Las metas que han guiado y se han logrado en esta reunión han sido compartir el proceso pastoral provincial, mirando la realidad de nuestra provincia, retomando la Nueva Evangelización de Aparecida y EG. Los compromisos pastorales del PGP, nos ofrecen líneas de acción pastoral para cada diócesis de la provincia.

s.i.comsax@gmail.com

POIMEN-PASTOR

Domingo 2 de octubre de 2022 • Año 19 • No. 949 • Alégrate

En la parroquia Jesús Redentor de la ciudad de Laboulaye se realizará el primer Encuentro Nacional de Niños Adoradores de Argentina del 8 al 10 de octubre de 2022.



LILA ORTEGA TRÁPAGA

La familiaridad con Dios vence el miedo

El Papa en su catequesis semanal, que aborda sobre el discernimiento, nos recuerda que la oración nos acerca a Dios como a un amigo, y nos hace realmente bien, pues aleja el miedo y la tentación

Lo que más ayuda es la oración

de que nuestros pensamientos y nuestro corazón sean inquietos e inseguros. «La oración es una ayuda indispensable para el discernimiento espiritual, sobre todo cuando involucra a los afectos, consintiendo dirigirnos a Dios con sencillez y familiaridad, como se habla a un amigo. Es saber ir más allá de los pensamientos, entrar en intimidad con el Señor, con una espontaneidad afectuosa». Recordó también que no somos solo razón, sino seres afectivos, que debemos recurrir a pedir ayuda para resolver los obstáculos.

Dios nos quiere felices

El demonio, a decir del Santo Padre, quiere que seamos infelices, y para lograrlo, todo distorsiona, desde la propia felicidad en el mundo,

hasta una falsa imagen de Dios, engañando que para ser santo hay que ser infeliz. «Muchos, también cristianos, piensan lo mismo: que Jesús puede ser el Hijo de Dios, pero dudan que quiera nuestra felicidad; es más, algunos temen que tomarse en serio su propuesta signifique arruinarse la vida, mortificar nuestros deseos, nuestras aspiraciones más fuertes. Estos pensamientos a veces se asoman dentro de nosotros: que Dios nos está pidiendo demasiado, o que quiere quitarnos lo que más queremos. Que realmente no nos ama». Y el Papa aclara que el signo de los cristianos es la alegría, puesto que cuando estamos tristes o con miedo, significa que estamos lejos, y pone de ejemplo al joven rico del

Evangelio: «Quien se aleja del Señor nunca está contento, incluso teniendo a su disposición una gran abundancia de bienes y posibilidades».

Próximo viaje: Arabia

El Papa visitará las ciudades de Manama y Awali en Baréin, del 3 al 6 de noviembre. El motivo, participar del Foro de Baréin para el diálogo, que se dedica a la convivencia humana entre Oriente y Occidente. Este viaje se suma a las acciones emprendidas desde el año 2019, en Abu Dabi firmó el "Documento sobre la Fraternidad Humana", el cual se anunciará más adelante; y visitará en Manama la catedral de Nuestra señora de Arabia, patrona del Golfo Pérsico, que se consagró en 2021.

Evangelio



De acuerdo a la exhortación de San Pablo a Timoteo, necesitamos reavivar el don de Dios que hemos recibido. Hace falta que renovemos y agradezcamos aquel momento en que Dios irrumpió en nuestras vidas para que recordemos y recuperemos la alegría de ese encuentro que nos marcó para siempre y que nos llevó a comprometernos entusiasmados en el seguimiento de Cristo.

Puede ser que con el paso del tiempo vayamos perdiendo entusiasmo, disponibilidad y generosidad a la hora de seguir al Señor. Hay cosas que dejamos de hacer con el entusiasmo de la primera vez, por lo que es necesario reavivar el don que hemos recibido, a fin de que volvamos a encendernos en el amor a Dios.

La rutina, el cansancio y la desidia se pueden ir apoderando de nosotros, llevándonos a descuidar lo esencial y a dejar de escuchar al Señor. Tenemos que aprender a reaccionar a tiempo y a reconocer nuestra situación para

Reavivar el don de Dios

volver al amor primero que nos vuelva a llenar de entusiasmo y compromiso.

Se trata de reavivar el don de Dios frente a los grandes desafíos y situaciones delicadas que se van presentando y que ponen a prueba nuestra fe.

En efecto, no nos falta en nuestra vida cristiana momentos de tensión y situaciones difíciles en los que sentimos que se acaba nuestra fe. A pesar de haber buscado al Señor y de haber cultivado nuestra fe hay situaciones que sobrepasan nuestra capacidad de respuesta y por eso invocamos al Señor pidiéndole a gritos que aumente nuestra fe.

Hay ocasiones en las que no se trata simplemente de contratiempos, incomodidades y carencias que podamos experimentar, sino de situaciones verdaderamente desgarradoras, como las que presenta el profeta Habacuc en la primera lectura:

«¿Hasta cuándo, Señor, pediré auxilio sin que me escuches, y denunciaré a gritos la violencia que reina, sin que vengas a salvarme? ¿Por qué me dejas ver la injusticia y te quedas mirando la opresión? Ante mí no hay más que asaltos y violencias, y surgen rebeliones y desórdenes».

Habacuc presenta con angustia el cuadro desolador que siguió al asedio y toma de Jerusalén por parte de

Nabucodonosor. Y ante esta desgracia surge el lamento al no sentir la presencia de Dios en medio de tanta opresión.

Pero la respuesta de Dios llega siempre: "El justo vivirá por su fe". En medio de las crisis y de las pruebas estamos llamados a fiarnos de Dios, pues cuando ya no podemos hacer nada por nosotros mismos tenemos que esperarlo todo de Dios, es el momento de abandonarnos en las manos del Señor. Por la fe, entonces, será posible llegar a decir: "Cuando ya no tenemos nada, aún nos queda Dios".

En la pequeñez y aparente impotencia de la semilla de mostaza Jesús quiere mostrarnos que las obras de Dios y la realidad de la fe no hay que apreciarlas a partir de nuestra mirada estrecha y de nuestras limitadas posibilidades humanas, sino considerando la fuerza incontenible del poder de Dios.

Ante las situaciones límite que enfrentamos en la vida, cuando nos sentimos rebasados en nuestras posibilidades humanas hay que aprender a confiar en el poder de Dios y abandonarnos en sus manos bondadosas. Pero en esos momentos también estamos llamados a reaccionar con fortaleza y a dar la cara por Dios y por el evangelio.

Así lo hace ver la segunda lectura

cuando Pablo exhorta a Timoteo a que reavive su fe, se sobreponga de las dificultades, se llene de fortaleza y dé la cara por Jesús y por el evangelio.

La fe es confianza y abandono, pero también nos hace experimentar la gracia que viene de Dios, porque a los cristianos no se nos ha dado un espíritu de pusilánimes, sino un espíritu de fortaleza y de buen juicio.

Se trata, por lo tanto, de dar la cara, no esconderla, ni encogerse de hombros ante el espectáculo de la maldad que amenaza a los cristianos y busca hacernos retroceder.

Por lo tanto, la fe es fiarse de Dios y de su palabra. Creer que Dios sabe lo que vivimos, aun cuando estemos a oscuras, y que nos ama, aun cuando no lo lleguemos a sentir.

San Pablo nos invita a reavivar y renovar el don que hemos recibido, pues debajo de las cenizas puede estar emergiendo y renaciendo el don de la fe. Vienen al caso los versos de Antonio Machado: "Creí mi hogar apagado y revolví la ceniza... Me quemé la mano".

Siempre puede renacer la fe en la medida que nos fiemos de Dios y regresemos al "amor primero". Por eso no nos cansemos de suplicar a Dios con las palabras de los apóstoles: "Auméntanos la fe".

+ Jorge Carlos Patrón Wong
Arzobispo de Xalapa

s.i.comsax@gmail.com

REFLEXIÓN

Domingo 2 de octubre de 2022 • Año 19 • No. 949 • Alégrate

El Papa Francisco se dirigió a la Virgen María e invocó su “materna intercesión” por las necesidades más urgentes del mundo, entre estas poner punto final a la ola de violencia desatada en Camerún, Myanmar y Ucrania.



EL MATRIMONIO, LA FAMILIA Y LA SEXUALIDAD

La fidelidad del amor conyugal

matrimonio adquiere un sentido nuevo y más profundo. Dios es siempre fiel a sus promesas, a su palabra y a su amor. Cada uno de nosotros tenemos que aprender de la fidelidad de Dios, para que nada ni nadie nos desanime jamás. La perseverancia (o fidelidad) es uno de los dones más importantes del Espíritu Santo a cada uno de nosotros.

Puede parecer muy difícil, incluso imposible, atarse para toda la vida a un ser humano. Por ello es tanto más importante anunciar la buena nueva de que Dios nos ama con un amor definitivo e irrevocable, de que los

esposos participan de este amor, que les conforta y mantiene, y de que por su fidelidad se convierten en testigos del amor fiel de Dios. Los esposos que, con la gracia de Dios, dan este testimonio, con frecuencia en condiciones muy difíciles, merecen la gratitud y el apoyo de la comunidad eclesial.

Los jóvenes, cuando se preparan al matrimonio –influidos fuertemente por las tendencias actuales–, corren el peligro de hacer a un lado el ‘para siempre’ del compromiso matrimonial –señala recientemente el Dicasterio para los laicos, la familia y la vida.

Tomando conciencia y apoyándonos mutuamente podemos aprender el camino del amor y la fidelidad al que Dios nos llama a todos.

Texto basado en: Catecismo de la Iglesia Católica, 1646-1648; CONCILIO VATICANO II, Gaudium et spes, 48; JUAN PABLO II, Familiaris consortio, 20; Dicasterio para los laicos, la familia y la vida, Itinerario catecumenal para la vida matrimonial, 15 de junio de 2022.

Xalapa, Veracruz, México. 26 de septiembre de 2022.

† José Rafael Palma Capetillo
Obispo Auxiliar de Xalapa



La unión estable y duradera, expresada en “atarse para toda la vida”, es una exigencia que pide la naturaleza del matrimonio y es también exigido por Dios, ya que, al casarse, fundan los esposos un nuevo hogar, en el cual comparten todo y que está abierto a la vida con el bien de los hijos, como regalo de Dios. La cultura que se va dando de lo fácil, lo rápido, lo desechable y lo más cómodo, va dejando la impresión de que es más dificultosa o imposible vivir la fidelidad. Sin embargo, el Catecismo presenta el amor conyugal como inviolable y auténtico, porque se apoya en la alianza de Cristo con su esposa, la Iglesia. ¿Por qué vale la pena unirse para toda la vida?

El amor conyugal exige de los esposos, por su misma naturaleza, una fidelidad inviolable. Esto es consecuencia del don de sí mismos que los esposos se hacen mutuamente. El auténtico amor tiende por sí mismo a ser algo definitivo, no algo pasajero. Así lo señala el Concilio Vaticano II, diciendo que esta íntima unión, en cuanto donación mutua de dos personas, como el bien de los hijos exige la fidelidad de los cónyuges y urge su indisoluble unidad.

Su motivo más profundo consiste en la fidelidad de Dios a su alianza y de Cristo a su Iglesia. Por el sacramento del matrimonio los esposos son capacitados para representar y testimoniar esta fidelidad. Por el sacramento, la indisolubilidad del

El patrono de los párrocos

PBRO. ALFREDO HERNÁNDEZ VÁZQUEZ

San Juan María Vianey, más conocido como el Santo Cura de Ars, todos los días veía a un campesino ante el sagrario, arrodillado durante media hora, antes de dirigirse a su trabajo. Un día le preguntó: “¿Qué haces frente al Santísimo?” El campesino contestó: “Veo al Señor Jesús y Él me ve”. Que nosotros ante el Sagrario, podamos escuchar la voz de Jesús que nos dice: Aquí estoy y conozco todos tus problemas. Recuerda que siempre puedes contar conmigo.



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. Alfredo Hernández Vázquez**, **Pbro. Raúl Rodríguez Cortés**, **Pbro. José Javier Sánchez Martínez**, **Pbro. Silverio Sánchez Hernández**, **José Antonio Serena González**, **Bertha Leonor Galindo Gálvez**, **Karla Yamilet Montero Gallardo**, **Carlos Álvarez Barroso**, **Pilar Grinda**, **Adriana Franco Sampayo**, **Lillian del Carmen Cerecedo Beaumont García**, **Francisco M. Mendoza**, **Isaías Mauricio Jiménez** y **Sandra Lindo Simonín**.

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 2 de octubre de 2022 • Año 19 • No. 949 • Alégrate

La Conferencia Episcopal Italiana (CEI) anunció que donará 6.4 millones de euros (6.2 millones de dólares) para hacer frente a las crisis alimentarias y situaciones de emergencia que padecen algunos países del mundo.



Cristo es el agua viva de nuestro caminar



En el siglo pasado un turista fue a visitar El Cairo, en Egipto, para conocer al anciano sabio que vivía allí. Al ingresar a su casa, el turista se percató de que no había muebles, vivía en un pequeño cuarto muy simple donde solo había unos cuantos libros, una mesa, una cama y un banco pequeño. El turista se asombró por la escasa posesión de sus bienes. “¿Dónde están sus muebles?”, preguntó el turista. “¿Y dónde están los suyos?”, respondió el sabio. “¿Mis muebles? Pero si yo solo estoy de paso”, se asombró aún más el turista. “Yo también”, le contestó el sabio, y agregó: “la vida terrenal es solo temporal, pero muchas personas viven como si fueran a quedarse eternamente aquí y se olvidan de que estamos de paso en esta vida (Apólogo judío). Esta pequeña narración nos recuerda una frase de la gran homilía solemne del

autor de la Carta a los Hebreos: “No tenemos aquí ciudad permanente, sino que aspiramos a la ciudad futura” (13,14). Nuestra fe en Cristo nos recuerda que todos estamos de paso en esta vida. Por lo tanto, conviene que vivamos sabiamente: Aprovechando la brevedad de la existencia para hacer el bien.

Conviene que busquemos vivir como si todo fuera de nuestro interés; no interesarnos únicamente por nuestra situación personal sino por abrir los ojos para ver que juntos podemos ayudarnos para salir adelante de cualquier peligro o situación adversa que tengamos que enfrentar. Evitemos el apego excesivo a las cosas materiales, cosas, personas o ideas y a todo tipo de autodefensa exclusivista. Recordemos, en esta misma línea de pensamiento, la reflexión de una carta cristiana que un desconocido

autor del siglo II dirigió a un tal Diogneto: “Los cristianos viven cada uno en su propia patria, pero como forasteros; participan en todo como buenos ciudadanos, pero lo soportan todo como huéspedes de paso; toda tierra extraña es su patria y toda patria les es extraña”. Vivamos con los pies en esta tierra, pero con el corazón en la Patria Eterna.

El presente es real pero efímero y transitorio. Las cosas materiales no deben ser cadenas que nos aten únicamente a esta tierra. Levantemos el vuelo hacia lo alto. Vivamos en la responsabilidad de cada día, haciendo lo mejor que podamos, pero sin olvidar una verdad fundamental: “No te inquietes cuando alguien se enriquece: cuando muera no se llevará nada” (Sal 49,17-18). Miremos a la eternidad cumpliendo nuestras responsabilidades personales hasta que México tenga vida digna.

XVI Curso-taller Provincial de Pastoral Familiar y Vida.



×
×

Fecha: 04, 05 y 06 de Octubre 2022

Lugar: Casa de la Iglesia en Xalapa, Ver.

Costo: \$900 por persona,

incluye alimentos de medio día y cena del día 04, todos los alimentos del día 05 y desayuno y comida del día 06 de octubre.

Llevar ropa de cama y toalla.

En caso de solicitar ropa de cama tendrá un costo de \$50.00 por persona.



Casa de la Iglesia Xalapa

Prolongación Diamante No. 360
Colonia Pedreguera U. H. Fovissste 91020
Xalapa, Ver.



INSCRIPCIONES:

Con el matrimonio responsable diocesano de cada una de las diócesis de la Provincia Xalapa.

Objetivo

Reflexionar y profundizar en el itinerario pedagógico y catecumenal para el matrimonio y la familia que proponen algunos documentos magisteriales recientes, - para enriquecer y consolidar los programas de formación presacramental al matrimonio, y para garantizar un verdadero acompañamiento de las familias, incluyendo los casos especiales.

Dirigido a: Sacerdotes, religiosas y laicos

PROGRAMA:

4 DE OCTUBRE		
	ACTIVIDAD	RESPONSABLE
11am	Recepción, inscripciones y acomodo	Xalapa y Orizaba
12:30	Saludo y oración. Presentación del equipo provincial Bienvenida y exhortación Momento de escucha y confesiones: ¿Cómo están nuestras familias? Escuchar y escucharnos.	P. José Juan Sánchez Jácome Mons. Rutilo Muñoz Zamora
14:00	Comida y descanso	
16:15	Conferencia: "Iglesia doméstica y sinodalidad"	P. Celestino Díaz Reyes
17:30	Receso	
18:00	Panel: "Juntos para construir la Iglesia" P. Clemente Martínez Juárez: Moderador	Alma P. Soberanis y Amado Ríos Clementina Vázquez y Regulo Morales P. Cristian Pizano Sánchez
19:00	Eucaristía	Mons. Rutilo Muñoz Zamora

s.i.comsax@gmail.com

VIRTUDES

Domingo 2 de octubre de 2022 • Año 19 • No. 949 • Alégrate

El Papa Francisco recibió esta mañana en audiencia a los miembros de la comunidad católica Shalom, a quienes animó a buscar una juventud de espíritu, “esa que brilla en los ojos de ciertos ancianos más que en los de ciertos jóvenes”.



LA IGLESIA ESCUCHA LA PALABRA DE DIOS

PBRO. JOSÉ MANUEL SUAZO REYES

En este mes de la Biblia se han estado llevando a cabo diversas iniciativas de estudio y oración de tipo bíblico en las comunidades parroquiales y entre los distintos grupos eclesiales de nuestra Arquidiócesis de Xalapa. Estas iniciativas nos ayudan a conocer, profundizar y amar más la Palabra de Dios. De esa manera, el encuentro con la Palabra nos lleva el encuentro con Jesucristo la Palabra de Dios hecha carne.

Debemos tener presente que la espiritualidad bíblica es una espiritualidad de la escucha atenta de la Palabra de Dios que se vive en lo cotidiano. En la Biblia, cuando Dios habla a su pueblo le pide que lo escuche; “Shemá Israel” (escucha Israel), es la constante invitación de parte de Dios en el Antiguo Testamento (Dt 6,4). En el Nuevo Testamento, esta exhortación aparece en la voz del Padre que invita a escuchar a su hijo amado: “Este es mi hijo muy amado, escúchenlo” (Mc 9, 7) y en labios del propio Jesús al señalar el camino sapiencial: “El que escucha estas palabras mías y las pone en práctica se parece a un hombre sabio que construye su casa sobre roca (Cfr. Mt 7,21). Por lo tanto escuchar la Palabra de Dios y ponerla en práctica es la actitud cristiana por excelencia.

Escuchar la Palabra de Dios es el camino que conduce a la salvación. La escucha es una actitud interior que abre los oídos y lleva el mensaje al corazón, toca el interior y mueve a la conversión. Esa fue la actitud de los patriarcas, de algunos reyes, de los profetas y de los sabios de Israel, así como el de los discípulos de Cristo. Por el contrario, quien no escucha y se obstina en sus pensamientos, es el necio que construye sobre arena, cierra las puertas y los oídos al proyecto de Dios, se enreda en sus propios razonamientos y termina autodestruyéndose.

La Iglesia escucha continuamente la Palabra de Dios sea cuando celebra los sacramentos, especialmente en la Santa Eucaristía, como también cuando ora, medita y profundiza esa Palabra que Dios nos ha entregado



por medio de su hijo Jesús. De la escucha de la Palabra de Dios, viene la fe, llega la salvación y gracias a esa escucha la Iglesia se convierte en sacramento de Cristo en el mundo. La Iglesia para cumplir su misión evangelizadora debe escuchar y estar al servicio de la Palabra de Dios.

Dios se ha comunicado con su pueblo por medio de su Palabra. Así lo expresa el apóstol Pablo “de muchas maneras Dios habló en el pasado, ahora nos ha hablado por medio de su Hijo Jesús (Heb 1, 1). La Palabra de Dios es la lámpara que guía nuestros pasos e ilumina nuestro sendero. Quien la escucha tiene la posibilidad de arrepentirse y entrar en la dinámica de la conversión. Al final del relato del rico que banqueteara espléndidamente y del mendigo llagado que yacía a la entrada de su casa, el camino para convertirse y poder llegar al “seno de Abraham” es la escucha de la Palabra de Dios y la puesta en práctica de sus enseñanzas: “Tienen a Moisés y los profetas; que los escuchen” (cfr. Lc 16,19-31).

En la Palabra de Dios encontramos todo lo que necesitamos para la salvación, sólo es preciso escucharla y ponerla en práctica. La palabra de Dios produce todo esto porque es una palabra creadora que renueva al mundo constantemente. Esta misma palabra es la que, en la actualidad, sigue avivando el mundo, y sigue creando en cada uno realidades nuevas y desafiantes; abre nuevos horizontes, nuevas maneras vivas y fecundas, frescas y honestas en las que el reinado de Dios se sigue

haciendo presente en favor de los que sufren.

Sólo Dios tiene Palabras de vida eterna como lo confiesa el apóstol Pedro en el evangelio; esa es la convicción de cada cristiano que hoy en día está siendo también



bombardeado todos los días por otras palabras que lejos de darle vida o conducirlo a la verdad y a la unidad, más bien le están robando sus esperanzas, lo dividen y lo llenan de resentimientos.

Que la escucha de la Palabra de Dios alimente nuestro interior, nos renueve en la esperanza y nos ilumine para que vivamos siempre como hermanos y trabajemos por la paz.

Marcha Nacional

Domingo 9 de octubre de 2022

A favor
de la
mujer
y de la
vida
2022

mujeryvida.org.mx



9 Oct Participa en Xalapa
Cita 9:30 Teatro del Estado
salida 10 am

Lleva, banderas, cartulinas, globos
viste de blanco, azul y rosa



DIÓCESIS

s.i.comsax@gmail.com

Domingo 2 de octubre de 2022 • Año 19 • No. 949 • Alégrate

La Arquidiócesis de Buenos Aires invita a misionar durante el mes de octubre y por tal motivo el sábado 24 de septiembre de 2022 se celebró en la Catedral Metropolitana la Misa de envío.



PBRO. JOSÉ JUAN SÁNCHEZ JÁCOME

Cuanto más monstruoso es el mal, Dios es la primera víctima



Las preguntas siempre formarán parte de nuestro caminar en la fe. No es que los cristianos tengamos todas las respuestas a los interrogantes y misterios de la vida, sino que también nosotros regresamos continuamente sobre una serie de aspectos que antes no teníamos dificultad para aceptar y entender.

No hacemos preguntas para descalificar el misterio de Dios, sino para entender de manera más profunda la dinámica de la fe, avanzar en la vida cristiana, fundamentar nuestra vida creyente y saborear más nuestra relación con Dios.

Son muchas las cosas que causan incertidumbre, muchos los aspectos de la fe que generan cuestionamientos profundos y casi siempre bien intencionados. Nos preguntamos sobre la creación, el origen del hombre, el alma humana, la vida eterna y muchos otros artículos de fe que aparecen bien formulados y de manera solemne en el credo cristiano y católico.

Posiblemente una de las preguntas más serias, preocupantes y

desconcertantes que nos planteamos tiene que ver con la constatación del mal que hay en el mundo. Quedamos perplejos y confundidos ante la maldad imperante, ante el mal que vemos y sufrimos todos los días. Nos lastima e indigna la pobreza, las injusticias, la corrupción, la muerte de los niños, el abandono de los hijos, los asesinatos, la violencia reinante y galopante, las guerras y muchas otras amenazas.

Delante del problema del mal no sólo queremos tener una respuesta y tratar de explicar este misterio, sino que muchas veces buscamos la sanación, la paz y la esperanza cuando el mal descarga toda su furia en nuestra realidad personal, familiar, social y eclesial. En esas circunstancias ya sea para nosotros o para los demás quisiéramos sentir a Dios y le pedimos que se haga presente, que intervenga, que no nos deje solos.

Por lo tanto, no es sólo que nos pongamos como teólogos y pensadores tratando de explicar una realidad compleja. Más bien ante este misterio nos ubicamos también como gente contrita, afligida, desolada, zarandeada, confundida, amenazada, doblegada y afectada por las diversas expresiones del mal que hay en el mundo.

Me parece que la pregunta sobre el mal es completamente sincera cuando reconocemos nuestra debilidad e indefensión y nos acogemos a la misericordia de Dios para pedirle consuelo y fortaleza. Cuando la pregunta sobre el mal nos lleva a dialogar con Dios, aun cuando estemos inconformes y manifestemos signos de rebeldía, iremos experimentando la paz y la respuesta del Señor.

Pero debemos estar atentos porque puede suceder que esta pregunta no venga necesariamente

de Dios, sino que la ponga el tentador en nuestro corazón para generar mayor escándalo y para llevarnos a desconfiar de los designios de Dios, al grado de querer romper con el Señor.

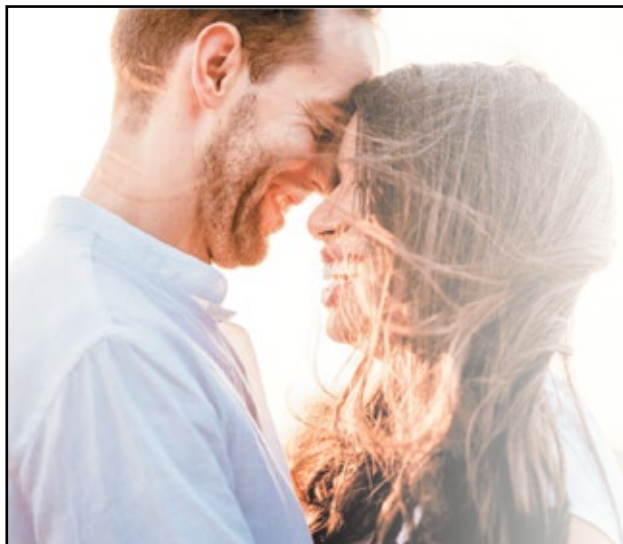
De acuerdo a como van sucediendo las cosas puede ser que lleguemos a molestarnos con Dios o sentir cierto enfado, lo cual no es malo, lo malo es creer que nosotros tenemos la razón, pensar que Dios no sabe hacer bien las cosas o se ha equivocado en mi vida.

El Cardenal Robert Sarah lo explica con estas palabras: "Dios no quiere el mal. Y, sin embargo, permanece asombrosamente silencioso ante nuestras pruebas. A pesar de todo, el sufrimiento, lejos de cuestionar la Omnipotencia de Dios, nos la revela. Oigo aún la voz de ese niño que, llorando, preguntaba: "¿Por qué Dios no ha evitado que maten a papá?" En su silencio misterioso, Dios se manifiesta en las lágrimas derramadas por ese niño y no en el orden del mundo que justificaría esas lágrimas. Dios tiene un modo misterioso de estar cerca de nosotros en nuestras pruebas, está intensamente presente en ellas y en nuestro sufrimiento. Su fuerza se hace silenciosa porque revela su infinita delicadeza, su amorosa ternura por los que sufren. Las manifestaciones externas no son, obligatoriamente, la mejor prueba de cercanía. El silencio revela compasión, la participación de Dios en nuestro sufrimiento. Dios no quiere el mal. Y cuanto más monstruoso es el mal, más evidente resulta que Dios es, en nosotros, la primera víctima".

LA BODA ES UN DÍA, EL MATRIMONIO TODA LA VIDA Cómo comunicamos nuestro amor

En nuestra relación como esposos hay muchas formas en las cuales podemos expresar nuestro amor y con las cuales nuestra pareja se pueda sentir amada, por ejemplo las palabras de reafirmación, esas que nos dan aliento, nos cofortan o felicitan, el tiempo de calidad, que implica no sólo estar juntos en compañía del otro, sino enfocarse completamente en la persona con la que nos encontramos, recibir o dar obsequios, pues es un símbolo visual del amor (estos regalos puede ser costosos o gratis, comprados o hechos a mano), realizar actos de servicio donde damos prioridad a las acciones de ayuda hacia alguna persona o incluso el contacto físico. En esta gama de opciones vale la pena reflexionar cómo solemos comunicar nuestro amor, y cómo nos gusta que nos hagan sentir amados.

RAFAEL CASTILLO MUÑOZ
Y EMMA RUIZ SÁNCHEZ

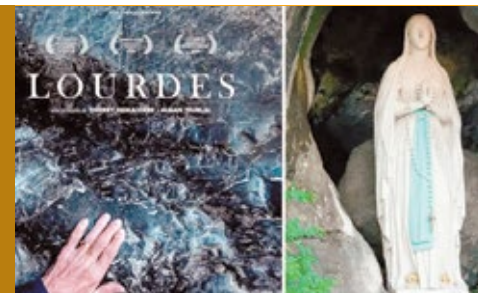


DIÓCESIS

s.i.comsax@gmail.com

Domingo 2 de octubre de 2022 • Año 19 • No. 949 • Alégrate

La productora Bosco Films anunció la fecha 13 junio de 2023, del estreno del exitoso documental "Lourdes" en distintos países de América Latina.



La fe es un don de la gratuidad misericordiosa de Dios

PBRO. JOAQUÍN DAUZÓN MONTERO

Cuando se habla de fe o de creer, podemos tener en cuenta que puede ser un asentimiento psicológico, cognitivo y afectivo, ante determinadas verdades. Por ejemplo, sabemos que 25 x 25 son 625: que si A es igual a C y C es igual a B, A es igual a B. Pero ésta no es la fe de que habla Jesús en el evangelio de Lucas.

Nosotros sabemos que la fe a la que se refiere Jesús, tiene dos movimientos: uno descendente y otro ascendente. Como movimiento descendente es un don gratuito de Dios, como movimiento ascendente es una respuesta humana. ¿Cómo entender la fe para vivirla? Bueno, desde el punto de vista descendente no existe ningún problema, puesto que Dios se ha movido gratuitamente para darnosla toda y lo único que espera de nosotros es la salvación.

El problema humano está en que el hombre es invitado a responder a Dios moviéndose desde abajo para ascender, para trascender, y lograr el objetivo de su vida, salvándose. A propósito, la petición de los apóstoles parece estar mal planteada, porque según la respuesta de Jesús no se trata de cantidad "aumentanos" sino de calidad: "aunque fuera tan pequeña como una semilla de mostaza", podrían hacer cosas que a los ojos humanos parecen ser imposibles.

Así que Jesús, como fundador de una nueva manera de ser y de vivir, como fundador de una nueva sociedad, de un nuevo pueblo, de una nueva familia, exige lealtad y entrega a él mismo y a su proyecto. La fe del evangelio es confianza absoluta, la fidelidad que de allí se desprende, a una persona que, nada menos, es el camino, la verdad y la vida.



Y, ojo, la misma respuesta humana es una gracia que le viene al hombre desde arriba, junto con la fe y debiéramos estar atentos a ella, es la gracia que llamamos actual. Sólo hace falta practicar la fe sin más pretensiones: "Solo hemos hecho lo que teníamos que hacer", les dice

Jesús a los apóstoles, invitándolos a responder con su servicio, pero sin falsas actitudes, como la vanagloria y la falta de humildad. Termino diciendo que, desde el punto de vista puramente humano, la fe nos enseña que podemos asemejarnos, ser como Jesús, obediente hasta la muerte.

La fe y las obras

PBRO. FRANCISCO ONTIVEROS GUTIÉRREZ

Saber para practicarlo

La correcta fe no es la que encuentra su culmen en el conocimiento perfecto de las categorías del Credo, o de las diversas notas de los dogmas. O la respuesta oficial de la Iglesia a las herejías que se han suscitado en diversos ambientes en tiempos tan distantes. La correcta fe se deja al descubierto perfectamente cuando la vida es un claro argumento; la prueba nítida y concreta que respalda las verdades que profesamos con la inteligencia y el corazón. La vocación cristiana no es la de la erudición de la fe: no estamos llamados a ser intelectuales de la ortodoxia, cuando sí expertos de la ortopraxis. En este sentido, es muy importante tener claras las verdades de la fe para vivirlas resplandecientemente.

Vivencia de la fe

El testimonio que estamos llamados a ofrecer al mundo es el testimonio de que Cristo ha resucitado, que no se ha quedado muerto. Que no hay cadáver de



nuestro Señor, puesto que ha roto las ataduras de la muerte, atándola Él mismo con el resplandor de su vida y de su gloria. Ante el hecho de la resurrección no podemos quedar parados, en calma, con la rutina de siempre o con una vida sin especial encanto. Los cristianos no podemos darnos el lujo de seguir como si nada, en lo mismo de antes. Estamos llamados a vivir la nueva vida que nos ha traído Cristo, el Señor. Siempre estamos llamados a ser testigos de la vida, de la resurrección, de la esperanza.

El amor es la actitud fundamental

Desde luego que cada persona es diferente, y que los ambientes en que se encuentra cada uno dista mucho del ambiente del otro. Pero, todos estamos llamados a dar testimonio del Señor de la misma manera: amando. En el amor, el único y más grande de los mandamientos, queda claro que somos testigos del Resucitado y que Él sigue caminando en nuestros senderos. Ese Señor que nos pone en ocasión de amar, precisamente

porque ha sido Él quien nos ha amado primero. A amar se aprende amando, desde los detalles de la vida hasta la opción fundamental que nos definirá por completo.

Testigos en las obras

En medio de la sociedad aturdida por tantas voces, por tantos ruidos que ensordecen, los cristianos estamos llamados a ser verdaderamente cristianos, no por nuestras posiciones conceptuales, o por nuestros libelos, sino por el ejemplo con el que anunciamos que el amor es posible porque el Amor vive y acampa entre nosotros. "En esto conocerán que son mis testigos, en que se aman los unos a los otros en la medida en que yo lo he hecho; hasta el extremo". Así pues, la única manera en la que podemos mostrar a los demás la alegría del evangelio es con las obras que brotan de una convicción profunda, obras que nacen del encuentro permanente con el Señor, acciones concretas que resplandecen en el mundo testimoniando la esperanza y contagiando esa fe que se vive, que es experiencia.

Hemos sido justificados por pura gracia

PBRO. FRANCISCO SUÁREZ GONZÁLEZ

¿Qué es la justificación? Nosotros, de pecadores, nos hemos convertido en justos. ¿Quién nos ha hecho justos? Este proceso de cambio es la justificación. Nosotros, ante Dios, somos justos. En la Carta a los Gálatas, como también en la de los Romanos, Pablo insiste en el hecho de que la justificación viene de la fe en Cristo. "¡Pero, yo soy justo porque cumplo todos los mandamientos!". Sí, pero de ahí no te viene la justificación, te viene antes: alguien te ha justificado, alguien te ha hecho justo ante Dios ¿Quién te ha hecho justo? Jesucristo. Esta es la justificación.

¿Qué se esconde detrás de la palabra "justificación" que es tan decisiva para la fe? No es fácil llegar a una definición exhaustiva, pero en el conjunto del pensamiento de san Pablo se puede decir sencillamente que la justificación es la consecuencia de la «iniciativa misericordiosa de Dios que otorga el perdón» (CIC n. 1990). Y este es nuestro Dios, así tan bueno, misericordioso, paciente, lleno de misericordia, que continuamente da el perdón. Él



perdona, y la justificación es Dios que perdona desde el inicio a cada uno, en Cristo. La misericordia de Dios que nos da el perdón. Dios, de hecho, a través de la muerte de Jesús ha destruido el pecado y nos ha donado de forma definitiva el perdón y la salvación. Así justificados, los pecadores son acogidos por Dios y reconciliados con Él. Es como un regreso a la relación original entre

el Creador y la criatura, antes de que interviniera la desobediencia del pecado.

¿Cómo ocurre la justificación? Responder a esta pregunta equivale a descubrir otra novedad de la enseñanza de san Pablo: que la justificación ocurre por gracia. Solo por gracia: nosotros hemos sido justificados por pura gracia. Y de Cristo que ha muerto por nosotros

viene esa gracia que el Padre da a todos: la justificación ocurre por gracia. La justificación nos introduce en la larga historia de la salvación, que muestra la justicia de Dios: frente a nuestras continuas caídas y a nuestras insuficiencias, Él no se ha resignado, sino que ha querido hacernos justos y lo ha hecho por gracia, a través del don de Jesucristo, de su muerte y resurrección. La justificación es la cercanía más grande de Dios con nosotros, hombres y mujeres, la compasión más grande de Dios hacia nosotros, hombres y mujeres, la ternura más grande del Padre. La justificación es este don de Cristo, de la muerte y resurrección de Cristo que nos hace libres.

La luz de la fe nos permite reconocer cuánto es infinita la misericordia de Dios, la gracia que obra por nuestro bien. Pero la misma fe nos hace también ver la responsabilidad que se nos ha encomendado para colaborar con Dios en su obra de salvación. La fuerza de la gracia tiene que combinarse con nuestras obras de misericordia, que somos llamados a vivir para testimoniar qué grande es el amor de Dios.

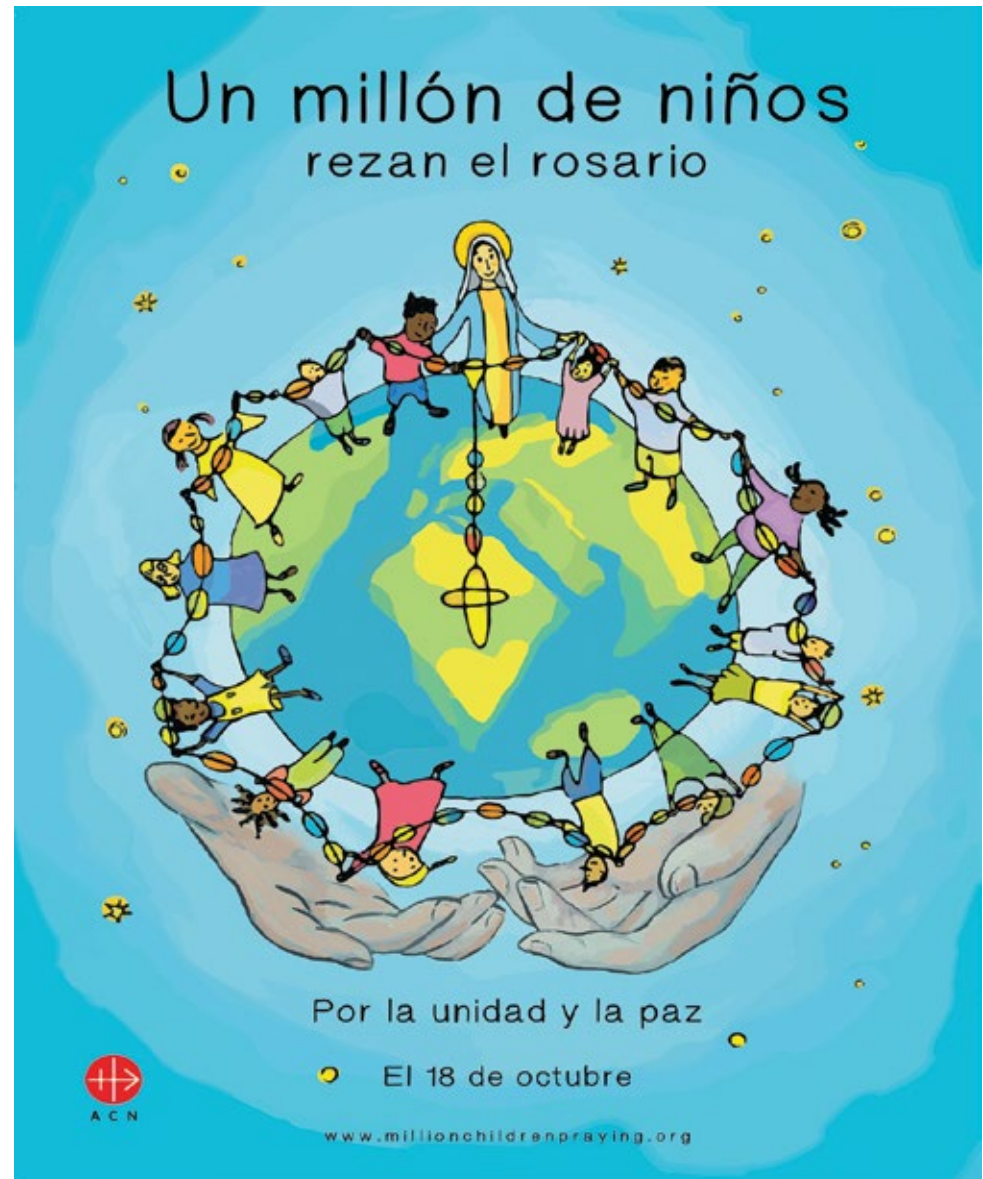


ALGUNOS SACRIFICIOS

PBRO. J. FRANCISCO RAÚL RODRÍGUEZ CORTÉS

La misión fundamental de la familia es engendrar la vida humana con dignidad y respeto. Se transmite así la imagen de Dios en el corazón de los hombres. Los hijos son un don excelente en el matrimonio, pero también una bendición maravillosa para los mismos padres, que tienen la fortuna de ser ministros y servidores de la vida... Pues bien, se cuenta que en una ocasión un campesino subía todos los días a lo alto de una montaña. Allí encontraba un río de aguas frescas y cristalinas. En los días de intenso calor saciaba allí toda su sed. Un día le ofreció a Dios el sacrificio de no beber más de esa agua, para que sus campos produjeran muchos frutos. Bajó

de la montaña y el cielo al ver su sacrificio lo premió con una hermosa estrella en el firmamento. Ocho días después subió a la montaña con su pequeño hijo. Llegaron sudorosos y cansados. En atención a su pequeño hijo quebrantó aquel sacrificio y bebieron abundantemente de las aguas frescas de aquel río. El campesino pensó que el cielo reprobaría su acción por haber quebrantado su promesa, pero para asombro suyo, contempló aquella noche que el cielo estaba más bello que nunca y todo él cuajado de estrellas. Aprendamos: Dios prefiere atenciones, cuidados, amor, educación de los hijos... y de vez en cuando... algunos sacrificios.



s.i.comsax@gmail.com

DEVOCIÓN

Domingo 2 de octubre de 2022 • Año 19 • No. 949 • Alégrate

El Papa Francisco saludó a los ciclistas de Athletica Vaticana a su regreso de Australia tras la audiencia general en la Plaza de San Pedro.



EN LA ANTESALA DE LA BEATIFICACIÓN

Venerable Siervo de Dios, P. Juan Manuel Martín del Campo



El 30 de septiembre de 2015 el Papa Francisco promulgó el decreto de Virtudes Heroicas del Siervo de Dios, el P. Juan Manuel Martín del Campo. A partir de esta fecha el P. Martín del Campo recibió el título de “Venerable Siervo de Dios”. Esto significa que se probó la vivencia en grado heroico de todas y cada una de las virtudes teologales y cardinales, las cuales manifestó en su quehacer pastoral como formador del seminario, párroco, confesor, fundador de obras pías y como exorcista. La Comunidad Educativa del Colegio México se alegra, pues la Venerabilidad de nuestro insigne fundador es la antesala de la Beatificación. Nos unimos en la esperanza a la Arquidiócesis de Xalapa y oramos incesantemente para ver realizado nuestro deseo según la fe y que la vida del Venerable Siervo de Dios sirva como guía segura para la vivencia del Evangelio en la Iglesia de Xalapa.

Coatepec, Ver., 30 de septiembre de 2022

A 7 años de la declaración del P. Juan Manuel Martín del Campo como Venerable Siervo de Dios.

Semana Bíblica 2022

FRANCISCO M. MENDOZA

Con motivo del Mes de la Biblia se organizó en la Parroquia María Auxiliadora una semana bíblica, del lunes 19 de septiembre al viernes 23 en punto de las 20:00 horas.

El Pbro. Joaquín Dauzón quien estuvo al frente de este encuentro con la Palabra de Dios, motivó en un primer momento a la lectura de una

cita bíblica seguido de un estudio y reflexión por cada versículo. Se organizaron equipos de trabajo y juntos resolvían algunas preguntas que ayudaron a la comprensión del texto.

Es importante señalar que lo que se pretende en estos pequeños encuentros es animar y despertar el interés por la lectura de la Palabra de Dios. De ordinario acostumbramos dejar bajo llave las Sagradas

Escrituras y las desempolvamos muy pocas veces. Además de leerla debemos meditarla, escudriñarla, hacerle preguntas, por mencionar: ¿Qué dice el texto? ¿Cuáles son los personajes? ¿Cuál es la situación geográfica? ¿Cuál es la situación social, cultural, moral? ¿Cómo aplico en mi vida este mensaje? Al finalizar, los grupos en sus trabajos retomaba la explicación a cada una de las preguntas, el Padre Dauzón

motivó a las personas para que realizaran preguntas, externaran sus dudas y los llevaba a una reflexión más profunda de su fe, incluso a la aplicación de la Palabra de Dios en su vida cotidiana.

Cabe señalar que a este encuentro acudieron cerca de 40 personas, siendo en su mayoría personas adultas, y se notó la presencia de algunas personas más jóvenes.



Lila Ortega Trápaga

27° DOMINGO
DEL TIEMPO
ORDINARIO

EL COLOR LITÚRGICO
ES VERDE

DIOS	G H I O R C O M P A R A R J E
JARDIN	R R P A R Á B O L A M U E A X
PEQUEÑA	A W A A M F L A S U O T I R C
GRANO	N S K M G J W R E Z S N G D Q
PARÁBOLA	D V E Z A Y W E M Q T Q K I G
RAMAS	E S H M V S B I B Y A X F N G
REINO	D U J P I R V N R M Z R E T A
SEMBRAR	M H D E L L I O A A A L O Y A
SEMILLA	F Y Z Q J W L U R F H N X R O
TERRA	H D M U A C T A F D O U B N J
SOMBRA	H T C E P D C D H Y V M A P K
COMPARAR	D Y Z Ñ T I E R R A E R H D K
MOSTAZA	N I X A Q E E H M I G X Z G A
GRANDE	S D O W W T O X S S O M B R A
SIEMBRA	F X U S S R C A O C R T N B U

Ternuras de Dios

¿Puedes resolver el crucigrama?

HORIZONTAL

1. Un animal que tiene alas y está cubierto de plumas
5. No tan grande como las otras
6. Una historia dicha por Jesús para ayudar a explicar sus enseñanzas
7. poner en la tierra el grano para el crecimiento futuro de una planta
8. Tamaño mayor que los otros

VERTICAL

2. Un área oscura que provee protección del sol
3. Un grano pequeño de una planta sembrada en la tierra para que crezca otra planta
4. La parte del árbol o planta que crece del tronco

s.i.comsax@gmail.com

REFLEXIÓN

Domingo 2 de octubre de 2022 • Año 19 • No. 949 • Alégrate

Bajo el lema “Madre tu presencia nos anima a caminar juntos” se celebró en la Diócesis de San Nicolás (Argentina) el 39º aniversario de la Virgen del Rosario de San Nicolás, a la cual llegaron más de 400 mil devotos de todo el país.



LA IMPOSICIÓN DEL GÉNERO SE MATERIALIZA EN DURANGO Y EN LA CÁMARA DE DIPUTADOS

ALEJANDRA YÁÑEZ RUBIO

En nuestro país es notable el uso de la fuerza pública para imponer la ideología de género. No sólo se pretenden borrar las diferencias estructurales entre hombres y mujeres, sino también se pretende normalizar y promover la diversidad sexual en toda la población, especialmente en la infancia. Bajo el pretexto de terminar con la discriminación en contra de las personas homosexuales, varios colectivos y varias instancias de gobierno buscan imponer una sola visión de la sexualidad. Muchas personas vemos el riesgo en la implementación de esta ideología: no sólo se trata de normalizar todas las prácticas sexuales para invertir los roles sexuales y disminuir la tasa de nacimientos; se está enseñando a la infancia que ellos también pueden ejercer su sexualidad cuando aún no están maduros.

Lamentablemente no todas las personas entienden que un menor de edad no puede dar su consentimiento

para tener relaciones sexuales. No es decir sí o no. El cerebro de los menores de edad no ha terminado de madurar, razón por la cual no son autónomos. ¡Debemos proteger a la infancia y adolescentes! La ideología de género, en realidad pretende incentivar la homosexualidad en las nuevas generaciones, para lograr que en un futuro la mayoría de las personas la practiquen. Así no se le podría diferenciar ni criticar.

En Durango esta semana pudimos atestiguar la fuerza del estado para homologar las uniones homosexuales a matrimonio. A pesar de que la reforma al código civil compete únicamente al poder legislativo, el poder judicial recomendó la reforma y el ejecutivo (gobernador) formuló decreto. Estas dos acciones fueron una total invasión a la esfera del poder legislativo. Obviamente con tanta presión, la iniciativa de reforma del mal llamado matrimonio igualitario fue aprobada en el Congreso a los pocos días. La ciudadanía ha solicitado a sus diputados, en distintos estados, que salvaguarden

la institución del matrimonio. Pero no hemos sido escuchados. Muchos diputados han dejado de representar a su pueblo y son fieles ejecutores de la agenda globalista que busca el control poblacional. En 28 estados, el matrimonio ha dejado de proteger a la familia. Los niños y las mujeres están más vulnerables, por que en “juicio aparte” se definen la custodia y la pensión.

La semana pasada, los mexicanos también fuimos testigos de cómo los colectivos de la diversidad han agudizado su persecución a las instituciones religiosas. El diputado transexual Salma Luévano no se ha contentado con reducir los derechos políticos de Gabriel Quadri, único diputado que intentó combatir la agenda trans, al denunciar el borrado de las mujeres. En una sesión en la cámara de diputados, el diputado Luévano se vistió de obispo y prácticamente se burló de toda la cristiandad. Este diputado, que afirma ser mujer, pretende que se persiga a todo líder religioso que declare en contra de la ideología



de género. El solo hecho de leer un versículo de la biblia donde se hable “mal” de la diversidad sería una infracción. La realidad es que leer públicamente la Biblia podría causar desde una multa, hasta la suspensión, clausura y cancelación de una asociación religiosa. Esto es una total limitación a la libertad religiosa. Los cristianos estamos siendo ignorados y pisoteados en pos de una agenda que no fue votada ni consultada con el pueblo. Debemos correr la voz e informar.

¿CÓMO SE ALIMENTA LA FE?

PBRO. SILVERIO SÁNCHEZ HERNÁNDEZ

La Sagrada Escritura nos instruye que la fe es de suma importancia para alcanzar hasta lo inimaginable, todos tenemos fe en diferentes proporciones y quizás debemos preguntarnos como aumentar nuestra fe, sabemos que la fe llega por el oído, escuchando la buena noticia, así lo encontramos en la Sagrada Escritura (Cfr. Rom. 10, 17).

Si hablamos de fe, hablamos entonces de una firme expectativa de que Dios cumplirá lo que anhelamos, pero ¿cómo debemos alimentar o hacer crecer la fe? Primero debemos estar convencidos de que la fe nos garantiza creer en aquello que no podemos ver con nuestros ojos, por esta razón, el primer alimento para acrecentar la fe es la escucha asidua de la palabra de Dios, incluso así lo encontramos en el documento



llamado: “La Iglesia en América” del Papa san Juan Pablo II, en el número 26.

En él nos habla que para que haya una verdadera conversión, lo primero que debemos hacer es escuchar asiduamente la Palabra de Dios, entonces para alimentar la fe, debemos

escuchar constantemente su Palabra, esta palabra que interpela, que tiene el poder de provocar un cambio, por eso el documento citado habla de un segundo paso que invita a acercarse al sacramento de la confesión.

La palabra tiene el poder de transformar, de invitar a corregir lo

que se ha hecho mal y cambiar la vida, después de la confesión de los pecados y de recibir la absolución de los mismos, vendrá un tercer paso que necesariamente hay que dar, pasar a comer de la mesa de los hijos de Dios, comer el cuerpo y su sangre, porque solo así tendremos vida eterna como lo dice el evangelista san Juan.

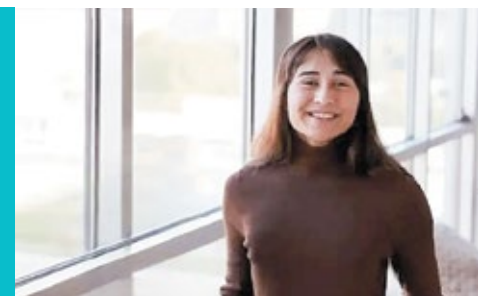
Entonces, para que se dé una verdadera conversión se debe partir desde la fe, y una persona convertida sabe de la necesidad de orar, de comunicarse con su creador, también sentirá la necesidad de ayunar para encontrarse consigo mismo y sentir hambre del alimento que da vida, alimentado encontrará el sentido para servir a los demás, porque la fe sin obras es una fe muerta, como bien lo dice el apóstol Santiago y al mismo tiempo se exigirá en su vida para cumplir y vivir los mandamientos divinos.

s.i.comsax@gmail.com

FAMILIA

Domingo 2 de octubre de 2022 • Año 19 • No. 949 • Alégrate

La joven Chloe Cole, que se arrepintió de ser operada para ser como un hombre y que se describe a sí misma como una "ex niña trans", está liderando una lucha para proteger a otros menores.



Sobrellevar el duelo de un familiar

SANDRA B. LINDO SIMONÍN

Sobrellevar la pérdida de un familiar es uno de los mayores retos que podemos enfrentar. La muerte de la pareja, de un hermano o un padre puede causar un dolor especialmente profundo. Podemos ver la pérdida como una parte natural de la vida, pero aún así nos pueden embargar el golpe y la confusión, lo que puede dar lugar a largos períodos de tristeza y depresión.

Cuando muere un ser querido, la pérdida y el dolor pueden ser muy profundos. Nos sentimos tristes, enojados o perdidos sin la persona que falleció. Puede llevar tiempo adaptarnos a lo que ha ocurrido. Debemos tener paciencia y buscar el apoyo y consuelo de las personas en las que confiamos.

Todos reaccionamos de forma diferente a la muerte y echamos mano de nuestros propios



mecanismos para sobrellevar con el dolor que ésta conlleva. El paso del tiempo nos permitirá recuperarnos de la pérdida y aceptar la muerte de alguien cercano puede tomar desde meses hasta un año o más porque no hay una duración de duelo.

Debemos aceptar nuestras emociones, debemos dejar fluir el

llanto, sabemos que las personas que están a nuestro alrededor esperan que superemos ese gran dolor pero debemos tomarnos el tiempo necesario para superarlo, llegará el momento de sentirnos mejor pero eso no significa que se olvide a ese ser querido. Si tomamos en cuenta que la mayoría podemos superar la

pérdida y continuar con nuestras vidas, nos damos cuenta de que los seres humanos, por naturaleza, tenemos una gran capacidad de resiliencia. Pero algunas personas lidian con el duelo por más tiempo y se sienten incapaces de llevar a cabo sus actividades cotidianas. Estas personas podrían pasar por lo que se conoce como duelo complicado y les podría beneficiar la ayuda de un profesional. Si sentimos que nuestras emociones nos abruma o que no podemos superarlas, el hablar con un psicólogo nos ayuda a lidiar con nuestros sentimientos y recuperar el rumbo para salir adelante.

El proceso de duelo es muy difícil para cada persona. Sin embargo, es importante que comprendamos que nuestro ser querido se encuentra en un mejor lugar, alejado de todo tipo de sufrimiento, cuando asimilemos todo seremos capaces de recordar sin dolor.

¿No siempre recibimos lo que damos?

KARLA YAMILET MONTERO GALLARDO

“No siempre recibes lo que das, pero siempre das lo que eres, y eso es lo importante”. Vi esa frase (y sus distintas versiones) hace no mucho (y después, de nuevo, hace poco) hacerse muy popular en redes sociales, seguramente porque la conclusión contiene una gran verdad con la que es sencillo identificarse: si donamos algo, no debemos hacerlo esperando recibir, sino porque “hay más alegría en dar” (He 20, 35), y, es cierto, eso es lo importante.

San Pablo dice al pueblo de Corinto: “La abundancia de ustedes remediará la carencia de otros, y ellos también los socorrerán” (porque así es como vivían las primeras comunidades cristianas) pero, aun si no hubiera (o si ha dejado de haber) equilibrio en esto, ninguna sola de nuestras obras queda realmente



sin recompensa, ni siquiera dejando de buscarla.

¿Es cierto que nunca (así lo afirmaba una versión) o que no siempre recibimos lo que damos? Esto sólo es cierto si asumimos que

lo que viene a cambio es incluso mayor.

Dejamos de lado a Dios al afirmar (y, peor tantito, al propagar) que dar no siempre tiene recompensa, porque no sólo la tiene, sino que

la fe nos enseña que nuestro Señor “no se deja ganar en generosidad”, y que es Él quien devuelve el “ciento por uno” en este tiempo (en esta vida) y la gloria en la vida Eterna (Mc 10, 30. Mt 19, 29). Esto es, entonces, una promesa real, un hecho, una herencia viva: es Palabra de Dios. Y Dios no miente.

Convendría siempre, con cada cosa, pensarnos muy bien si algo con lo que nos identificamos en lo inmediato, se identifica también con nuestra fe en lo profundo y, si lo segundo no se cumple, habrá que poner en orden nuestra mente y reorganizar nuestra filosofía, erradicando expresiones que no predicar a Dios. A veces con cosas muy pequeñas y aparentemente inofensivas y correctas estamos testimoniando en contra de la fe.

O no sé, tal vez no sea tan grave. Tal vez sólo es un decir. Aunque, si es un decir, mejor que sea bueno.

s.i.comsax@gmail.com

SOCIEDAD

Domingo 2 de octubre de 2022 • Año 19 • No. 949 • Alégrate

El Arzobispo de Valladolid (España), Mons. Luis Argüello, ha definido como “revolucionario” en nuestro tiempo hacer presente lo sobrenatural en las calles a través de las vestiduras propias de las personas religiosas, consagradas u ordenadas.



165 AÑOS DEL REGRESO DE LA VIRGEN DE EL CHICO

ISAÍAS MAURICIO JIMÉNEZ

Era el día 23 de septiembre de 1857 cuando un acontecimiento marcó la vida de los pobladores de El Chico y su devoción a su santa patrona: el regreso de su sagrada imagen a la comunidad, fiesta de alegría y regocijo que hermana a dos comunidades.

La imagen de la Santísima Virgen que se venera en El Chico es una talla española en madera de una sola pieza. Su devoción se ha extendido por diferentes parroquias y diócesis, dato que ha hecho que el templo dedicado a Ella sea nombrado como Santuario. No es para menos recordar la importancia que han tenido las diversas actividades en la fiesta patronal, 02 de febrero, día de la Candelaria, y que ha trascendido hasta los grandes personajes de la historia en nuestro país.

Según la tradición, compartida por los antepasados del pueblo y hecha válida por los testimonios



y fe de una comunidad piadosa, el presidente Antonio López de Santa Anna, quien poseía una hacienda en la comunidad de El Lencero, hizo uso de las facultades de autoridad que tenía llevándose la imagen de la Virgen de El Chico a la capilla de su hacienda en El Lencero; quería para ese lugar la presencia de la feligresía y la alegría de la fiesta en honor de la virgen. Ocho años se mantuvo bajo el resguardo del caudillo, hasta la entrada de Benito Juárez a la presidencia, cuando la comunidad de El Chico fue en busca de su patrona para regresarla a la casita sagrada a la que pertenecía. Es así como un 23 de septiembre se da el regreso de la imagen de la virgen entre carretas de su tiempo, flores y alfombras por las veredas que conectan a ambas comunidades.

Las expresiones de fe, de amor y de orgullo reinan en las fiestas tradicionales del regreso de la virgen a su comunidad, fiesta que después de dos años de situación pandémica

vuelve a retomarse, y en la que el párroco, José Antonio García Neblina, toma un papel animador y de acompañamiento a la feligresía que acude a la intercesión de la Madre de Dios. Con la novena de la fiesta, del 14 al 22 de septiembre de 2022, eucaristías por los diferentes barrios de la comunidad, rosarios y procesiones, el pueblo de El Chico se prepara para el regreso de su santa patrona.

Los olores a madera por el aserrín de los trabajos de la alfombra, la emoción de mirar pasar una carreta tirada por bueyes, bellamente adornada con flores, entre las cuales es llevada la imagen de la virgen acompañada por unos cientos de personas, globos de Cantoya, puestos artesanales, princesas representantes de la fiesta, crean un ambiente festivo que muestran la importancia de celebrar a María, la Madre de Dios, de recurrir a Ella como intercesora y la unidad que trae a estas tierras como símbolo de hermandad y amor.

Caballeros de Colón y más de 200 personas en la caravana por la Paz

CARLOS ÁLVAREZ BARROSO

El pasado 12 de septiembre de 2022, Caballeros de Colón y cientos de católicos vestidos de blanco llevaron a cabo la Marcha por la Paz. Con globos, banderas y un fervor patrio y de unidad religiosa, el recorrido partió desde la calle SS Juan Pablo II hasta la Eucaristía en la Parroquia S. Miguel Arcángel en Boca del Río, Veracruz. Pidiendo por la Paz, seguridad y unidad entre todos los mexicanos, el evento culminó con la Santa Misa y fue parte de las actividades que incluyeron el viaje de la antorcha por la Paz en la entidad.

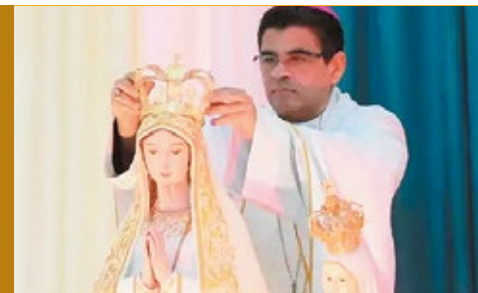


s.i.comsax@gmail.com

VALORES

Domingo 2 de octubre de 2022 • Año 19 • No. 949 • Alégrate

La Diócesis de Matagalpa pidió seguir orando por su Obispo, Mons. Rolando Álvarez, los sacerdotes y los laicos que fueron secuestrados por la dictadura de Nicaragua, liderada por Daniel Ortega y su esposa Rosario Murillo.



La influencia de una sonrisa

ADRIANA L. FRANCO SAMPAYO

Aunque cueste creerlo, adoptar una postura relajada y feliz nos hace sentir, precisamente, felices. De ahí que sonreír más, tiene un efecto terapéutico para nuestro cerebro. El optimismo se refleja en nuestra salud emocional y física. Existe un estudio realizado en los años 80 por el psicólogo alemán Fritz Strack que lo demuestra: Este estudio consistió en seleccionar a dos grupos de personas que debían leer contenido humorístico con un lápiz en la boca. Este lápiz estimulaba el músculo cigomático mayor, causante de la elevación de las mejillas característica de la sonrisa. El grupo portador del lápiz demostró ser más sensible al contenido humorístico que el que no contaba con el lápiz y en ese estudio se concluyó que replicar el gesto de la sonrisa de manera fisiológica favorece el estado de ánimo positivo.

Algunas sugerencias o recomendaciones diarias para aumentar nuestro bienestar y ser más felices son las siguientes:

1.- Lista de gratitud:

Por las mañanas hacer un listado

de 10 acciones por lo cual estar agradecidos.

2.- Sueño de calidad:

Todos conocemos las ventajas de un buen descanso, pues este contribuye a un buen funcionamiento de nuestro sistema hormonal, que a su vez afecta a funciones vitales como la digestión y concentración.

3.- Oración: Con solo 10 minutos de oración diaria, nuestro estado de ánimo mejora.

4.- Tiempo con los seres queridos:

Pasar tiempo con las personas que queremos nos ayuda a relajarnos, a olvidarnos de las obligaciones y, en definitiva, a ser más felices. Debido a que las conexiones familiares y las relaciones interpersonales se relacionan con momentos de felicidad; algunos ejemplos: vacaciones, convivios, juegos y celebraciones.

5.-Reducir tiempo en redes sociales:

Es cierto que las redes sociales nos han proporcionado multitud de beneficios. En ocasiones por estar enfocados en las redes sociales, somos indiferentes con las personas que nos rodean y afecta nuestra comunicación.



6.- La risa es un ejercicio físico:

15 minutos de bicicleta o caminata mejora el bienestar en el organismo. Reduce los niveles de cortisol debido al estrés. Por lo tanto mejora el estado de ánimo.

Con estas alternativas podemos notar que la continua seriedad o la severidad habitual vayan poco a poco desapareciendo.

Sonreír es sano, incluso cuando no hay motivos para hacerlo; es hacer el esfuerzo de recuperar recuerdos agradables que le dibujen a uno

la sonrisa, es la mejor manera de ahuyentar el enfado, la tensión y enojo.

Una sonrisa trasparente y brillante, nos hace lucir mucho más atractivos y es un síntoma de que gozamos de buena salud, por eso debemos de invertir nuestro tiempo en cuidarla; pues genera confianza, aumenta nuestra esperanza de vida y nos ayuda a ponerle freno a las enfermedades. Los frutos del espíritu son amor, gozo, paz, paciencia, bondad, fe, mansedumbre y fidelidad. (Gál.5,22)

“Hagan lío”: Papa Francisco

LILLIAN DEL CARMEN CERECEDO BEAUMONT G.

Cómo olvidar la famosa frase del Papa Francisco en la Jornada Mundial de la Juventud en Brasil en el 2013 (Primer contacto directo del Santo Padre con la juventud del mundo, mas de 4 millones de jóvenes congregados en la misa de clausura).

¡Esta frase retumba en el corazón de miles! Y deseo que también lo haga en el tuyo.

¿Qué es lo que te mueve? ¿Qué hace sentirte piedra viva? Son preguntas que debemos de hacernos a diario. Salir de la comodidad, de un catolicismo “a mi medida o a medias”, salir de la tibieza y hacer lío se traduce a una auténtica felicidad. Un lío que nazca de haber conocido a Jesús.

Jesús nos ofrece la posibilidad de una vida feliz; ¿aceptas? Lo único, que Jesús nos pide es entrenarnos.

A palabras del Santo Padre, el



entrenamiento para seguir a Jesús es: la oración, los sacramentos y la ayuda a los demás.

La oración. ¿Rezo?, ¿Hablo con Jesús? No hay que tenerle miedo a la oración, no hay que tenerle temor al silencio ante la presencia de Jesús. Es sólo encontrar un momento a solas y en silencio para dejar que te hable directo a tu corazón. Mateo 28,18-19.

Los sacramentos. Los siete sacramentos están en la Biblia:

Bautismo (Mateo 28,18-19), Confirmación (Hechos 8,14-17), Eucaristía (Lucas 22, 19-20), Confesión (Juan 20, 22-23), Unción de los Enfermos (Santiago 5,14), Sacerdocio (Hechos 14,23) y Matrimonio (Corintios 7, 10-11).

Ayuda a los demás. Ayudar siempre con solidaridad y amor a los más necesitados, a aquellos que estén en situación de vulnerabilidad (física, económica y emocional).

Hoy en día, la desesperanza, la depresión, la tristeza, la soledad, la ansiedad, son sentimientos que invaden a muchas personas, es ahí donde somos invitados a hacer lío, siempre es de mucha ayuda para estas personas el acompañamiento.

Qué decir de los cientos de personas que no tienen que comer y qué vestir; todas aquellas madres solteras desesperadas por no tener alimento que darles a sus pequeños hijos; adultos mayores abandonados

o en situación de calle; padres de familia desesperados por no encontrar un empleo digno; personas enfermas que no tienen recursos para sus medicamentos; jóvenes hundidos en las adicciones; niños abandonados; familias enteras que ya han perdido la fe.

Causas hay muchas, está en nosotros dar siempre la mano, está en nosotros darnos a los demás.

¿Por dónde empezar? ¿Cómo comienzo a hacer lío?

Pon tu causa en manos de Dios y Él siempre te guiará. ¡Sueña! pero sueña en grande, da testimonio, no temas al fracaso, lánzate, hay que ser protagonistas. ¡Busca tu causa! Todos queremos ser felices y tener una vida plena, para que al final de nuestros días podamos decir que fue útil nuestro paso por aquí. Construyamos entre todos un mundo mejor de paz, de fraternidad, de solidaridad. ¡Haz lío!

s.i.comsax@gmail.com

BIENESTAR

Domingo 2 de octubre de 2022 • Año 19 • No. 949 • Alégrate

El famoso tenor Andrea Bocelli cantará en la Plaza de San Pedro en el Vaticano, durante un especial evento que girará en torno al primer Papa de la Iglesia Católica.



El objeto de la libertad es hacer la diferencia

PILAR GRINDA

El ser humano es una persona, lo cual lo distingue de todos los demás seres creados. La diferencia con los animales es cualitativa, está fundamentada en sus capacidades espirituales, la inteligencia, la voluntad. Gracias a estas facultades, podemos ejercer la libertad, la capacidad de decidir y de optar por el bien, sin embargo, es una facultad que muchas veces utilizamos mal o no utilizamos de manera consciente. Vivimos en una cultura que privilegia las experiencias y las emociones, no tanto la reflexión y el compromiso. La vida humana es una tarea por realizar en un tiempo y un espacio determinado, en ese tiempo y en ese espacio es donde Dios nos ha puesto para hacer la diferencia, para aportar nuestros talentos. Los problemas familiares y sociales, no se resuelven mágicamente, debe haber una intencionalidad puesta en marcha, para incidir de una manera eficaz.



Me ha pasado escuchar y yo misma lo he hecho, ante alguna convocatoria social, entristecerme por la falta de participación de las personas cómo es posible que haya ido tan poca gente! ino entiendo por qué a la gente no le importa! ¿Qué no se dan cuenta de la urgencia?, opiniones compartidas en redes sociales desde la comodidad de nuestro sillón, sin que la importancia del asunto nos mueva lo más mínimo a la acción, es siempre más cómodo delegar en los demás esas cuestiones, nosotros nos contentamos en opinar sin cambiar nada de nuestra importante rutina diaria, hay otras personas que tienen

la vocación de activistas, son ellos los llamados a dar la cara, he escuchado con alguna frecuencia.

Este domingo 9 de octubre tenemos la oportunidad de participar en la 2ª marcha nacional "A favor de la mujer y de la vida"; los obispos de México nos alertan contra los embates cada vez más agresivos de la "cultura de la muerte". Hay muchas personas que piensan que estas iniciativas no conducen a nada, que su participación es indiferente, total uno más o uno menos, ¿qué diferencia hace? La diferencia es enorme. Al final de tu vida, serás juzgado por tus opciones, por tus acciones, no por tus pensamientos o intenciones, obras son amores y no buenas razones, dice un dicho popular con gran sabiduría. ¿Estás a favor de la vida? ¿Del respeto a las mujeres? ¿Estás de acuerdo en que la patria potestad esté en peligro? ¿Qué decidan por ti como educar a tus hijos, que los adoctrinen con ideas contrarias a tus valores? Una marcha probablemente no hace el cambio total, pero es una acción y solo con

acciones se van dando los cambios, se va construyendo la unidad, vamos saliendo de nuestra comodidad y apatía, vamos incluyendo a otros, nos vamos motivando a salir de nuestra casa y manifestar públicamente nuestra inconformidad.

Una acción, no lleva a la meta, sin embargo nos acerca más a ella, la meta se alcanza dando un paso detrás de otro, pero si nunca nos movemos, si no hacemos nada, si no utilizamos nuestra libertad para manifestar nuestra opinión, habremos desperdiciado esa facultad que nos asemeja al creador, la libertad para optar, para decidir. Te invito en esta ocasión a no permanecer indiferente, levántate y anda... tú también eres responsable de la sangre de tu hermano, dar el primer paso es algo fundamental en la vida, dar el primer paso nos ayuda a dar el segundo y el tercero, vamos utilizando nuestra libertad en congruencia con nuestro pensamientos e ideas, sin esta congruencia en la acción de nada nos sirve la libertad. Decide, opta, sal a marchar, el ejemplo arrastra.

Fomentemos la actividad física

BERTHA LEONOR GALINDO GÁLVEZ

La Organización Mundial de la Salud define a la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. Es todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o cómo parte del trabajo de una persona.

Tanto la moderada como la intensa mejoran la salud.

Las directrices y recomendaciones de la OMS proporcionan información detallada en cuanto a los diferentes grupos de edad y los grupos de población específicos sobre el nivel de actividad física necesario para gozar de buena salud.

Así mismo, la mencionada organización establece su vital importancia; entre los múltiples beneficios que otorga se encuentran entre otros:

La prevención y gestión de



enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardiovasculares, el Cáncer y la diabetes.

Reducción de los síntomas de la depresión y la ansiedad.

Mejoramiento de las habilidades de razonamiento, aprendizaje y juicio.

Asegura el crecimiento y el desarrollo saludable de niños y jóvenes.

Mejora el bienestar en general.

Datos duros:

Los modos de vida son cada vez más sedentarios por el uso del transporte motorizado y la utilización cada vez mayor de pantallas para el trabajo, la educación y las actividades recreativas.

El aumento de niveles de inactividad física tiene repercusiones en negativas en los sistemas de salud, el medio ambiente, el desarrollo

económico, el bienestar de la comunidad y la calidad de vida.

A nivel mundial, 1 de cada 4 adultos no alcanza los niveles recomendados.

Las personas con un nivel insuficiente de actividad física tienen un riesgo de muerte entre un 20% y un 30% mayor en comparación con las personas que alcanzan un nivel suficiente de la misma.

Más del 80% de los adolescentes del mundo tienen un nivel insuficiente de actividad física.

Los grados de inactividad representan en los países de ingresos altos el doble que en los de ingresos bajos.

Los índices mundiales de ésta no han mejorado desde el 2001.

Los países y las comunidades deben adoptar medidas para ofrecer a todas las personas más oportunidades de estar activas, a fin de incrementar la actividad física.

Es necesario aplicar políticas y soluciones adecuadas al entorno cultural y social a fin de la promoción, la posibilidad y el fomento de la misma.