THE SOUTHERN CROSS
EL PERIODICO OFICIAL DE LA DIÓCESIS DE SAN DIEGO

EN ESPAÑOL
SECCIÓN B

VOLUMEN 112, NÚMERO 12 | THESOUTHERNCROSS.ORG | DICIEMBRE 2023

Ya Vienen las Posadas

Página 4

ADOBESTOCK

FIESTA: *Comienzan las posadas en las parroquias de la diócesis. Todos son invitados a recordar el peregrinaje de José y María de Nazaret a Belén, al mismo tiempo que comparten tradicionales platillos mexicanos y conviven con la comunidad parroquial.*

El Abrazo del Amor de Dios

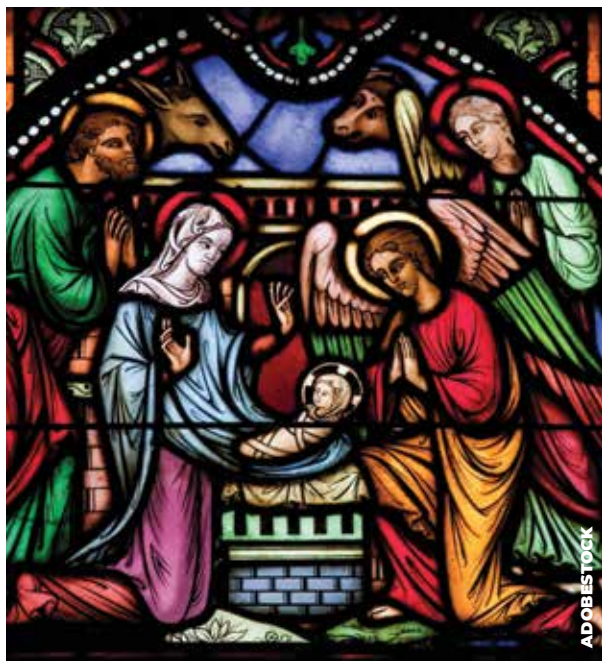
Mensaje de Navidad del Cardenal Robert W. McElroy

La belleza de la mirada de Dios miró hacia la tierra y nos honró con Jesús, nacido en un pesebre, empobrecido y sin hogar, pero rodeado de amor.

Fue el momento decisivo de la historia humana, una señal de que el amor de Dios por nosotros no tiene límites, porque Dios estuvo dispuesto a entrar de lleno en nuestra existencia humana, a conocer las alegrías de nuestra vida y toda forma de sufrimiento humano, para poder acompañarnos en cada momento de nuestra peregrinación en esta tierra y hasta la eternidad.

Jesús habló con compasión a todos aquellos que estaban a la deriva y asustados. En las Bienaventuranzas, reveló el camino más verdadero hacia la felicidad en este mundo. Mostró su inquebrantable cuidado por aquellos que necesitaban sanación y consuelo. Buscó a todos aquellos que se sentían marginados y solos.

Nos encontramos en un momento en el que las guerras hacen estragos a nuestro alrededor, cuando la vida familiar está sitiada en muchos niveles, cuando la solidaridad dentro de nuestra sociedad está desgastada.



ADOBESTOCK

Sin embargo, nosotros los Católicos somos llamados a ser un pueblo de Esperanza. La esperanza Cristiana no es la creencia de que todo siempre sale bien, eso es mero optimismo.

La esperanza Cristiana es el reconocimiento de que en todos los desafíos de nuestras vidas y de nuestro mundo, Dios encuentra manera de venir y caminar con nosotros, consolarnos y levantarnos, para ayudarnos a ser hombres y mujeres del Evangelio cuyo gozo está en nuestro centro, porque hemos sido redimidos y vivimos ya en este mundo como ciudadanos del cielo.

Así que mientras contemplamos a Jesús nacido en un pesebre esta Navidad, mientras vemos la belleza de estos días reflejada tan profundamente en los ojos de los niños quienes mejor reconocen la presencia de Dios entre nosotros, recordemos que Dios nos ha elegido personalmente y de manera irrevocable en esta gran fiesta de Navidad, y nos elige todavía, para abrazarnos con el amor divino.

¿Mujeres Diáconos?

La mujer en la Iglesia fue uno de los temas que se discutieron en el Sínodo de Obispos. **Página 2**

Piden Justicia

Parroquia pone su fe en acción a través del compromiso cívico. **Página 3**

Cuidar mi Mente

Entendamos nuestro comportamiento intelectual, emocional y conductual. **Página 6**

P.O. Box 81869
San Diego, CA 92138-1869

TELÉFONO: (858) 490-8374
CORREO ELECTRÓNICO: socross@sdcatholic.org

WEB: THESOUTHERNCROSS.ORG

THE SOUTHERN CROSS

DIRECTOR
Cardenal
Robert W. McElroy

EDITOR EMÉRITO
Father Charles L. Fuld

EDITORA
Aida Bustos
Editora Auxiliar
Iliana De Lara

PUBLICIDAD/CIRCULACIÓN
Donna Lightsey

COLABORADORES
Román Flores, Sharon Mousel, Padre Bernardo Lara, Ricardo Márquez, Monserrat Ramírez

DISEÑO
Pinomaki Design

Fundado en 1912, The Southern Cross es el periódico oficial de la Diócesis Católica de San Diego.

The Southern Cross
(ISSN 0745-0257) is published monthly by the Roman Catholic Diocese of San Diego, 3888 Paducah Drive, San Diego, CA 92117-5349.

Postmaster: Send address changes to The Southern Cross, P.O. Box 81869, San Diego, CA 92138-1869.

Teléfono: (858) 490-8266

Correo electrónico:
socross@sdcatholic.org

Web: thesoutherncross.org

Suscripciones:
Por mes del periódico: $15 por año

Contacto: (858) 490-8266;
dlightsey@sdcatholic.org

DIÓCESIS DE SAN DIEGO

¿QUIERES MÁS?

Al ver el ícono de un mundo, igual que el que aquí se muestra, te estamos indicando que tenemos más información sobre esa nota en particular en nuestra edición digital: thesoutherncross.org, incluyendo fotos, videos y en ocasiones hasta una versión más amplia de la nota.

PSICOTERAPIA BILINGÜE
basada en la fe Católica
Se aceptan varios seguros médicos y escala proporcional.

ESPECIALIDADES:
- Depresión y Ansiedad
- Crianza de los Hijos
- Duelo y Pérdidas
- Relaciones Matrimoniales y de Familia

Mary L Hill
MA LMFT (Lic. # 83383)
760-687-9883

maryleehillmft@gmail.com
www.maryleehillmft.com
1650 Linda Vista Dr. Ste. 210, San Marcos, CA 92078

Consideran el Futuro de la Iglesia

Por Cindy Wooden

CIUDAD DEL VATICANO — El informe que sintetiza las conversaciones que se tuvieron en la asamblea del Sínodo de Obispos dice que la Iglesia necesita considerar acercamientos pastorales más acogedores, especialmente hacia las personas que se sienten excluidas, pero también reconoce que existe un miedo a traicionar las enseñanzas tradicionales de la Iglesia y sus prácticas.

COLABORACIÓN: *Un grupo que incluía a mujeres y líderes laicos participó en el sínodo que se llevó a cabo en octubre en el Vaticano.*

Entre los temas que se presentan está el abuso sexual por parte del clero, el papel de la mujer en la Iglesia, el acercamiento a los pobres y el concepto de "sinodalidad".

La asamblea, con 364 miembros votantes — 365 contando al Santo Padre- se reunió en sesiones de trabajo seis días a la semana del 4 al 28 de octubre después de un retiro de tres días a las afueras de Roma. El cardenal Robert W. McElroy de la Diócesis de San Diego fue uno de ellos.

Las conversaciones de la asamblea conducen a un año de reflexión que culminará en el segundo y último sínodo sobre el mismo tema a finales de 2024.

El informe de 41 páginas tiene como propósito presentar "convergencias, asuntos a considerar y propuestas que surgieron del diálogo" sobre temas discutidos bajo los títulos de "sinodalidad", "comunión", "misión" y "participación".

Según indicaron los oficiales sinodales, cada tema fue aprobado por lo menos por dos terceras partes de los miembros presentes y votantes.

En el sínodo, se analizó el papel de la mujer en la Iglesia, incluso en la toma de decisiones y la posibilidad de ordenar mujeres diáconos.

Según el informe, algunos de los miembros de la asamblea piensan que la idea de tener mujeres diáconos estaría rompiendo con la tradición, mientras que otros insisten en que "restauraría la práctica de la Iglesia Primitiva".

Los miembros de la asamblea también conversaron sobre un mejor acercamiento pastoral para acoger e incluir a la vida parroquial a personas que se han sentido excluidas, incluyendo los pobres, las personas con discapacidades, los Católicos de la comunidad LGBTQ+ y los Católicos cuyos matrimonios no son reconocidos por la Iglesia.

La síntesis dice que "para desarrollar un auténtico discernimiento eclesial en estos y otros ámbitos, es necesario abordar estas cuestiones a la luz de la Palabra de Dios y de las enseñanzas de la Iglesia, debidamente informados y reflexionados".

"Las personas que se sienten marginadas o excluidas de la Iglesia debido a su estatus matrimonial, identidad o sexualidad, también piden ser escuchados y acompañados. En la asamblea se sentía amor, misericordia y compasión para quienes se sienten dolidos y olvidados por la Iglesia, aquellos que buscan un lugar al cual llamar 'hogar', en donde puedan sentirse seguros, escuchados y respetados, sin miedo a ser juzgados", dice el informe.

Los miembros de la asamblea también insistieron en que se debe hacer un mayor esfuerzo para escuchar a los sobrevivientes de abuso sexual por parte del clero, y a quienes han pasado por abuso espiritual o psicológico.

El informe también reconoció que existen temores, incluido el miedo a que "la enseñanza de la Iglesia cambie". Sin embargo, en respuesta, los miembros de la asamblea dijeron estar "seguros de que la sinodalidad es una expresión de la tradición dinámica y viva".

"Está claro que algunas personas temen verse obligadas a cambiar; otros temen que nada cambie o que haya muy poco valor para avanzar al ritmo de la tradición viva", dice el informe.

"Se necesita una profunda conversión espiritual como base para cualquier cambio estructural efectivo".

¿Qué Nos Puede Enseñar este Niño?

Sacerdote de la Diócesis

Padre Bernardo Lara

Uno de los villancicos más populares, tanto en inglés como en español, es "El Niño del Tambor".

Esta canción trata sobre un niño pobre que toca su tambor en el pesebre. El niño toca su tambor frente a Jesús, José y María porque no tiene nada más que regalarle al recién nacido. Esta imagen despierta un sentimiento de compasión y empatía en todo aquel que la escucha. Y cuando la canción dice, "Cuándo Dios me vio tocando ante Él me sonrió", ¡hasta dan ganas de abrazar al niño del tambor! Para que esta canción tenga sentido, el niño del tambor tiene que ser pobre, de otra forma no funciona.

Pero ¿Qué pasa en la vida real? Hay tanta gente pobre, tantos niños pobres y no nos conmovemos igual que lo hacemos con la canción.

En la vida las personas tenemos momentos de éxito y de tropiezos. Lamentablemente, siempre vemos con rechazo y desprecio a los que tropiezan. Se nos olvida que a veces una vida llena de pruebas o tropiezos al final puede traer una bendición, mientras que una vida llena de lujos puede ser causa de perdición.

Tenemos la mala costumbre de voltearle la cara a los menos afortunados mientras apoyamos ciegamente a aquellos que tienen un poco más de estabilidad material. Por ejemplo, cuando le queremos comprar una pulsera al vendedor de la playa, le regateamos, pero cuando vamos a un restaurante caro hasta dejamos propina de más. Es más fácil que un banco le preste millones de dólares a un negocio para sacarlo de deudas a que le preste a una familia para comprar una casa.

Como sacerdote en las parroquias me he topado con que los pobres son muy generosos a pesar de no tener mucho. Esto no es de extrañarse ya que a final de cuentas el pobre sabe de primera mano lo que es pasar hambre y frío.

Desde luego no se trata de dividir o de crear malos en este cuento, sino de crear conciencia. Es recordar que el éxito no siempre es éxito y los tropiezos no siempre son una condena, así lo muestra la historia: a Albert Einstein lo expulsaron de su escuela por no mostrar aptitudes académicas; Walt Disney se fue a la bancarrota con su primer negocio de caricaturas y le rechazaron a Mickey Mouse más de 300 veces.

De igual modo, recordemos que fue en la pobreza que vino la salvación del mundo, en un pesebre en Belén. Que en esta Navidad nos acerquemos a Jesús con la misma humildad que lo hizo el niño del tambor.

No Solo Orar, Sino Luchar por la Justicia

Por Denis Grasska

Ha pasado un año desde que la Parroquia de Nuestra Señora de Guadalupe ayudó a prevenir que se realizara un proyecto que hubiera afectado la calidad del aire, ya de por si mala, en Barrio Logan.

ALZAR LA VOZ: *El padre jesuita Scott Santarosa, párroco de Nuestra Señora de Guadalupe, encabezó una vigilia de oración al exterior de la sede del Puerto de San Diego el 12 de diciembre de 2022, para orar porque los comisionados del Puerto consideraran la salud de los residentes de Barrio Logan en su decisión de aprobar un almacén de cemento. Dos meses después el proyecto se canceló.*

Tras ese éxito, la parroquia continúa poniendo su fe en acción a través del compromiso cívico.

A finales de 2022, Mitsubishi Cement Corp. tuvo la intención de construir un almacén en la terminal marítima de la avenida Décima, lo que habría aumentado drásticamente el tráfico de camiones diésel en el área.

Alrededor de ese mismo tiempo, la Parroquia de Nuestra Señora de Guadalupe estaba atravesando un periodo de autoexamen, aprovechando que estaban estrenando un nuevo equipo de liderazgo parroquial.

"Estábamos platicando sobre cómo organizarnos para poner en práctica nuestra fe…no solo orar por justicia, sino trabajar por justicia", explicó el padre jesuita Scott Santarosa, párroco de Nuestra Señora de Guadalupe.

Aunque la parroquia tiene una larga historia de colaboración con el San Diego Organizing Project (SDOP), una organización con enfoque en la justicia social, no es hasta ahora que han estado más activos, aseguró el sacerdote.

El activismo de la parroquia en torno a la propuesta de instalar el almacén de cemento representó "un paso significativo en esa dirección", dijo.

La Coalición de Salud Ambiental (EHC, por sus siglas en inglés) se acercó a la parroquia en busca de aliados en su campaña contra el proyecto del almacén.

El padre jesuita Brad Mills, vicario parroquial de Nuestra Señora de Guadalupe, dijo haberse sorprendido cuando le presentaron datos que mostraban que Barrio Logan tenía "una de las peores calidades de aire del país" y "algunas de las tasas de asma más altas".

Entre los residentes del barrio existe la sensación de que la ciudad ve al vecindario como "un lugar donde es aceptable contaminar", aseguró el sacerdote. Agregó que las áreas de bajos ingresos con altos porcentajes de minorías raciales a menudo parecen tener niveles desproporcionadamente altos de contaminación.

Después de las Misas dominicales del 27 de noviembre de 2022, más de 500 feligreses firmaron cartas oponiéndose al proyecto que entonces estaba siendo considerado por la Junta de Comisionados del Puerto.

El padre Santarosa comentó que además, alrededor de 100 feligreses se reunieron un 12 de diciembre para una vigilia de oración en el Puerto de San Diego.

El día después de la vigilia, entre 60 y 70 personas asistieron a la reunión de los comisionados portuarios, donde presentaron las cartas firmadas de oposición. Aunque estaba previsto que la junta votara la propuesta durante esa sesión, la votación se pospuso.

El padre Santarosa agregó que, por invitación de Rafael Castellanos, presidente de la Junta de Comisionados del Puerto, la parroquia organizó un foro comunitario el 18 de enero. Mitsubishi Cement Corp., EHC y otros actores clave pudieron compartir sus puntos de vista sobre el proyecto y abordar las preocupaciones de la comunidad.

A principios de febrero de 2023 se anunció que Mitsubishi Cement Corp. había abandonado el proyecto.

El padre Mills reconoció que esa decisión seguramente se debió a varios fatores, pero dijo estar convencido de que la presión que la parroquia puso en el tema también jugo un papel importante.

Desde que se resolvió el asunto del almacén de cemento, la Parroquia Nuestra Señora de Guadalupe ha encontrado otras maneras de llevar el testimonio de oración al ámbito de las políticas públicas.

El 7 de mayo, la parroquia celebró otra vigilia de oración, esta vez frente al Edificio Federal Edward J. Schwartz en el centro de San Diego, donde se encuentra la Corte de Inmigración de San Diego. El evento, una expresión de solidaridad con los solicitantes de asilo, coincidió con el vencimiento del Título 42, la autoridad sanitaria de emergencia que impuso restricciones adicionales a la inmigración para frenar la propagación del COVID-19.

El 6 de agosto, la parroquia tuvo una procesión Eucarística hacia la parroquia de Cristo Rey, donde el asambleísta del estado de California, David Álvarez, habló sobre la Ley de Prevención de los Indigentes (SB 567).

Al reflexionar sobre los recientes ejemplos de compromiso cívico de su parroquia, el padre Santarosa señaló que "no es suficiente simplemente orar dentro de nuestra hermosa iglesia".

"Nosotros, las personas de fe, realmente tenemos poder y la obligación o responsabilidad de usarlo. … Espero que siempre demos un paso al frente y hagamos lo que nos toca para hacer del mundo de Dios lo que Él quiere para nosotros", dijo.

Para el padre Mills, las experiencias recientes de la parroquia dejan claro que, si se invita a las comunidades religiosas a "tomar una postura" sobre cuestiones importantes de la vida y la justicia, muchas personas "responderán de manera muy hermosa".

Miles Participan en Diálogos Sinodales en Parroquias, Escuelas

Miles de fieles participaron en los diálogos sinodales que se llevaron a cabo en escuelas y parroquias a lo largo y ancho de la Diócesis de San Diego el pasado mes de octubre y principios de noviembre. Los participantes compartieron sus experiencias con la Eucaristía e ideas sobre cómo crear comunidades Eucarísticas.

Las escuelas y parroquias enviaron la información obtenida en los diálogos a la diócesis, donde en las próximas semanas se encargarán de analizarla asistidos por dos profesores de la Universidad de San Diego. El cardenal McElroy planea compartir los hallazgos con la comunidad a principios del próximo año, 2024.

El Papa Francisco lanzó el sínodo mundial en otoño de 2021, haciendo un llamado a todos los fieles a participar, desde el clero hasta individuos viviendo al margen de la sociedad. El objetivo es crear una cultura eclesiástica de escucha y participación en la que juntos todos los miembros de la comunidad, guiados por el Espíritu Santo, determinen el camino a seguir.

Desde entonces la diócesis ha invitado a los feligreses a participar en tres sesiones sinodales, la más reciente de ellas fueron los diálogos de otoño que se centraron en la Eucaristía.

Para más información visite *sdcatholic.org/sinodo*

Las Posadas: Una Mezcla de Diversión y Devoción

ADOBESTOCK

ESTÁN INVITADOS: *La posada es quizá una de las tradiciones más fuertes entre la comunidad hispana. Las parroquias de la diócesis, así como los diferentes grupos y movimientos diocesanos realizan sus fiestas decembrinas para recordar la verdadera razón de la Navidad y convivir entre feligreses. Consulte el boletín de su parroquia para más información.*

Por Iliana De Lara

La posada es una festividad popular que se ha mantenido viva de generación en generación.

Las personas suelen reunirse para recordar el peregrinaje de José y María de Nazaret a Belén, rezar el Rosario, compartir tradicionales platillos mexicanos y romper la piñata; una mezcla perfecta de diversión y devoción.

Esta tradición se originó en México, pero con la migración de los pueblos ahora se celebra en diferentes lugares alrededor del mundo. La Diócesis de San Diego no es la excepción, los diferentes grupos y movimientos de varias parroquias de la diócesis realizan este festejo navideño durante el mes de diciembre.

En la Parroquia de Nuestra Señora de Guadalupe en San Diego las posadas comienzan el sábado, 16 de diciembre con la fiesta que organiza la Comunidad CERS (Comunidad Evangelizadora para la Reconciliación y el Servicio). Esta es una de las posadas más populares de la diócesis puesto que se presenta una pastorela.

El evento, al cual se espera que asistan entre 150 y 200 personas, comienza a las 6 p.m. con un Rosario. Los asistentes darán la vuelta a la cuadra con imágenes de los peregrinos — José y María embarazada arriba del burrito —, mientras rezan el Rosario y cantan villancicos entre misterio y misterio.

Al llegar a las puertas del salón parroquial, los peregrinos pedirán posada entonando el tradicional "En el nombre del cielo os pido posada, pues no puede andar mi esposa amada…".

La historia dice que al llegar José y María a Belén se les hizo de noche, y la Virgen necesitaba de un lugar para descansar. Tocaron puerta tras puerta y se les negó posada, hasta que finalmente llegaron a una casa donde se les ofreció un lugar en el establo, y ahí nació el Niño Dios. Este viaje es el que se representa en las fiestas decembrinas.

"La posada nos hace reflexionar sobre cómo también nosotros a veces somos insensibles al necesitado, no necesariamente en lo material, a veces se trata de escuchar y apoyar a las personas necesitadas", dijo Javier Barranco, coordinador de CERS. "Cuando nosotros les negamos esa ayuda, es como cuando a José y María le negaban la posada".

Después de la posada dará inició la pastorela, una representación teatral protagonizada por personajes como Jesús, María, José, el diablo, los ángeles y los pastores. Esta escenificación busca mostrar los obstáculos que los pastores deben superar antes de poder llegar a conocer al niño Dios.

"Este año el título de la pastorela es 'El Gran Invento de Dios'", dijo Barranco. Trata sobre dos ángeles que están cansados de andar cuidando a las personas porque el demonio está en todas partes, cuando se les presenta el arcángel San Gabriel y les dice que no se preocupen que en los próximos días va a nacer el hijo de Dios que se va a hacer hombre, "y ese es el gran invento de Dios".

Al terminar la pastorela, los asistentes podrán compartir tradicionales platillos mexicanos y los niños podrán quebrar la piñata. Es un evento familiar al que se invita al público en general.

"Hoy queremos que Jesús vuelva a nacer, pero en nuestros corazones. Durante el adviento nosotros nos preparamos para recibirlo", dijo Barranco.

Para información sobre las posadas de otras parroquias, grupos y movimientos diocesanos consulte el boletín en su parroquia.

POSADA Y PASTORELA
Grupo: Comunidad CERS
Parroquia: Nuestra Señora de Guadalupe (1770 Kearney Ave, San Diego, CA 92113)
Fecha: 16 de diciembre
Hora: 6 p.m.

ILIANA DE LARA

NACIMIENTO VIVIENTE: *Una de las tradiciones más preciadas es vestir a los niños como los personajes del nacimiento para pedir posada y cantar villancicos. Desde José y María hasta los pastores están representados aquí.*

CORTESÍA DE COMUNIDAD CERS

PEREGRINOS*: En la foto vemos a miembros de CERS representando a José y María en la posada del año pasado.*

Declaración de Obispo Cristianos Sobre Aumento del Odio Religioso

El cardenal Robert W. McElroy, de la Diócesis Católica de San Diego; la Reverendísima Susan Brown Snook, Obispo de la Diócesis Episcopal de San Diego; y el obispo David Nagler, de la Iglesia Evangélica Luterana de América emitieron el siguiente comunicado:

Como líderes religiosos de los condados de San Diego e Imperial, hemos atestiguado la belleza y la profundidad de las comunidades judías y musulmanas, y la fe que los sostiene. En nuestra fe cristiana profesamos la unidad de la familia humana que ha sido creada por Dios, iguales en dignidad. Nos sentimos agradecidos por la gran cantidad de años de cooperación interreligiosa pacífica por la que los líderes de todas las religiones han trabajado arduamente para fomentar en el área de San Diego. Sin embargo, ahora, el conflicto en Tierra Santa amenaza ese profundo entendimiento entre las personas de fe aquí en casa. La islamofobia y el antisemitismo son totalmente incompatibles con lo que significa ser un seguidor de Cristo o lo que significa ser estadounidense.

Reconocemos y compartimos la profunda tristeza del pueblo judío y musulmán ante el creciente ciclo de violencia que está consumiendo Tierra Santa. De hecho, creemos que Dios llora con nosotros y con todos los que están sufriendo. La masacre de más de 1 mil 300 israelíes por parte de Hamás el 7 de octubre conmociona nuestro sentido más fundamental de humanidad y derecho moral. La escalada de la guerra que libra Israel en Gaza ha costado más de 10 mil vidas y no hay señales de que cese la destrucción. Tememos que esté naciendo una nueva generación de odio que paralizará cualquier camino hacia una paz justa y duradera.

Los odios del antisemitismo y la islamofobia, tan arraigados en nuestra historia y tan crueles en su virulencia y veneno, han despertado una vez más en nuestra tierra. Un niño de seis años fue asesinado en Chicago por su fe. Un anciano judío fue asesinado en una protesta en Thousand Oaks. Estudiantes judíos son acosados y amenazados en las universidades, y todas las familias judías conocen de primera mano un profundo miedo por la discriminación y la violencia que hace eco a los horrores del pasado. Cada vez más, los musulmanes en las universidades y en la sociedad en su conjunto son etiquetados indiscriminadamente como terroristas dentro de la sociedad estadounidense. Incluso aquí en el condado de San Diego, estos odios están presentes y crecen con acciones de odio contra lugares de culto judíos y musulmanes y acciones antisemitas e islamofóbicas en las escuelas. Los niños que ven tales actos de odio pueden crecer sin un sentido del compromiso religioso y estadounidense con la dignidad humana y el respeto debido a todas las personas.

Aquí en el área de San Diego, hacemos un llamado a todas las personas de fe a unirse a nosotros y a nuestros hermanos judíos y musulmanes a oponernos al odio, consolar a quienes están sufriendo, proteger y apoyar a los inocentes, escuchar las experiencias de cada uno de nosotros, orar para que termine la violencia en Medio Oriente, y a trabajar por una paz justa y duradera en la tierra que nuestras tres tradiciones religiosas aprecian tan profundamente.

Entendiendo a mi Cerebro Para Cuidar mi Vida

SAMUEL SIANIPAR / UNSPLASH.COM

Bombardeo de noticias, interpretaciones diversas de los hechos, comentarios que favorecen a un grupo u otro; incertidumbre, ansiedad, violencia, depresión...

Columnista
Ricardo Márquez

Nuestra humanidad, ya ha pasado por situaciones similares de guerra, odio y destrucción. Luchas sangrientas por motivos de creencias religiosas, de mi Dios contra tu Dios; guerras fratricidas por territorios, por política y explotación de recursos naturales. Ante estas realidades, ¿Cómo reaccionamos?

Nuestro cerebro, que procesa estas informaciones y estímulos, tiene varios sistemas de respuestas. Son procesos neuroquímicos y fisiológicos altamente sofisticados y complejos que aquí simplificamos para conocer algo más del inmenso potencial que tenemos para vivir más conscientemente como humanos.

Comparemos el cerebro humano con una orquesta sinfónica con diversos instrumentos y sonidos. Todos siguen la misma partitura, todos aportan -con sus diferencias- a crear la música, que en este ejemplo es la VIDA. El director de esa orquesta sinfónica cerebral somos cada uno de nosotros. Un buen director de orquesta sabe armonizar y aprovechar los recursos de la orquesta que dirige, saca lo mejor de sus posibilidades.

Tres secciones componen esta sinfónica cerebral: la Intelectual, la emocional y la conductual. Todas ellas interrelacionadas. Dentro del área intelectual hay dos funciones que podemos escoger: analizar y/o apreciar. Aquí podemos escoger enfocarnos en los detalles, los hechos, lo que falta, lo que no funciona, la crítica…o, podemos buscar lo que es posible, apreciar las cualidades de lo que existe, imaginar y soñar algo diferente. Unas funciones nos van a "contraer", otras nos van a "expandir". El director decide cual usar para crear su propia música.

Las decisiones en el área intelectual afectan lo que ocurre en la sección emocional. El excesivo análisis y enfoque en lo que falta, puede producir la contracción del sistema emocional y generar ansiedad, tristeza y depresión. El uso apreciativo de la capacidad intelectual le ofrece esperanza y aliento al sistema emocional, lo expande, el corazón se abre a la aceptación y al amor. El director de la orquesta, es decir, nosotros, empieza a tomar las decisiones de lo que cuida, nutre o deprime nuestro sistema emocional.

La sección conductual, tiene que ver con nuestras respuestas de "luchar", "huir" o "congelar". En esta sección están presentes los valores aprendidos en nuestros entornos familiares y sociales, las costumbres, tradiciones, creencias y ritmos.

Si hemos vivido un ambiente donde el valor era evitar conflictos, huiremos; si tuvimos experiencias de enfrentar y resolver los problemas, lucharemos. Nuestros valores y creencias son guías para nuestras acciones y comportamientos, por eso el conocimiento de nuestra historia personal, cultural y familiar es tan importante para esta sección de nuestro cerebro.

Esto es apenas un aperitivo de todo el potencial de lo que somos y podemos desarrollar para una vida plena, en abundancia y saludable. Los resultados no son sólo fruto del esfuerzo personal, necesitamos ayudas, guías, compañeros, comunidades para apoyarnos unos a otros.

La voz del Director interior la llevamos todos dentro, la alimentamos con el mensaje de la Buena Nueva que nos invita a ver más allá de los límites de una realidad oscura, donde la muerte no tiene la última palabra. La voz interior del Maestro que escuchamos en el silencio de la oración, nos ofrece su presencia y amor incondicional, amor que nos permite aceptarnos, sanar las heridas y servir, es la voz que nos susurra: "levántate y anda, tu eres mi hijo amado", y nadie nos puede arrebatar lo experimentado.

Ricardo Márquez puede ser contactado en marquez_muskus@yahoo.com.

CORTESÍA DE COLFS

AFIRMAN LA VIDA: *Los centros para mujeres embarazadas ofrecen una gama de servicios, animándolas a que elijan la vida para sus bebés no nacidos.*

Atacan a Centros de Apoyo para Mujeres Embarazadas

The Southern Cross

La diócesis hace un llamado a la comunidad para expresar su apoyo a los centros de apoyo para embarazadas.

Estos centros brindan diversos servicios a las embarazadas y las animan a tener a su bebé.

En la Junta de Supervisores del Condado de San Diego el 7 de noviembre, la supervisora Terra Lawson-Remer declaró que estos centros proveen información "falsa". Pidió que el condado tome acción legal contra ellos, y lance una campaña para informar sobre otros servicios, incluyendo el aborto.

Su propuesta regresará a la Junta de Supervisores el 5 de diciembre, y solo hace falta un voto para que sea posible. La diócesis llama a los fieles que apoyen a estos centros; pueden asistir la junta, o contactar a su supervisor por correo electrónico o teléfono.

Informes con María Valencia al (858) 490-8323 o mvalencia@sdcatholic.org

Simbang Gabi

Iluminando el Camino Hacia Cristo

Handog ay Ilaw Patungo kay Kristo

DIOCESAN COMMISSION FOR FILIPINO CATHOLICS
SAN DIEGO

14 de diciembre de 2023

Iglesia de San Miguel
2643 Homedale St., San Diego 92139

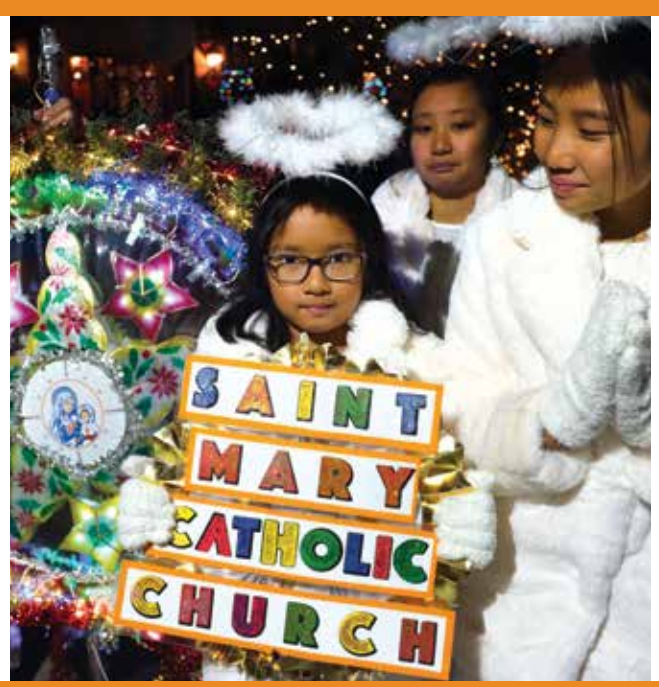
VIGILIA DIOCESANA Y MISA DE ENVÍO

Celebrada por el Cardenal Robert McElroy en compañía de los obispos auxiliares Bejarano, Pham y Pulido

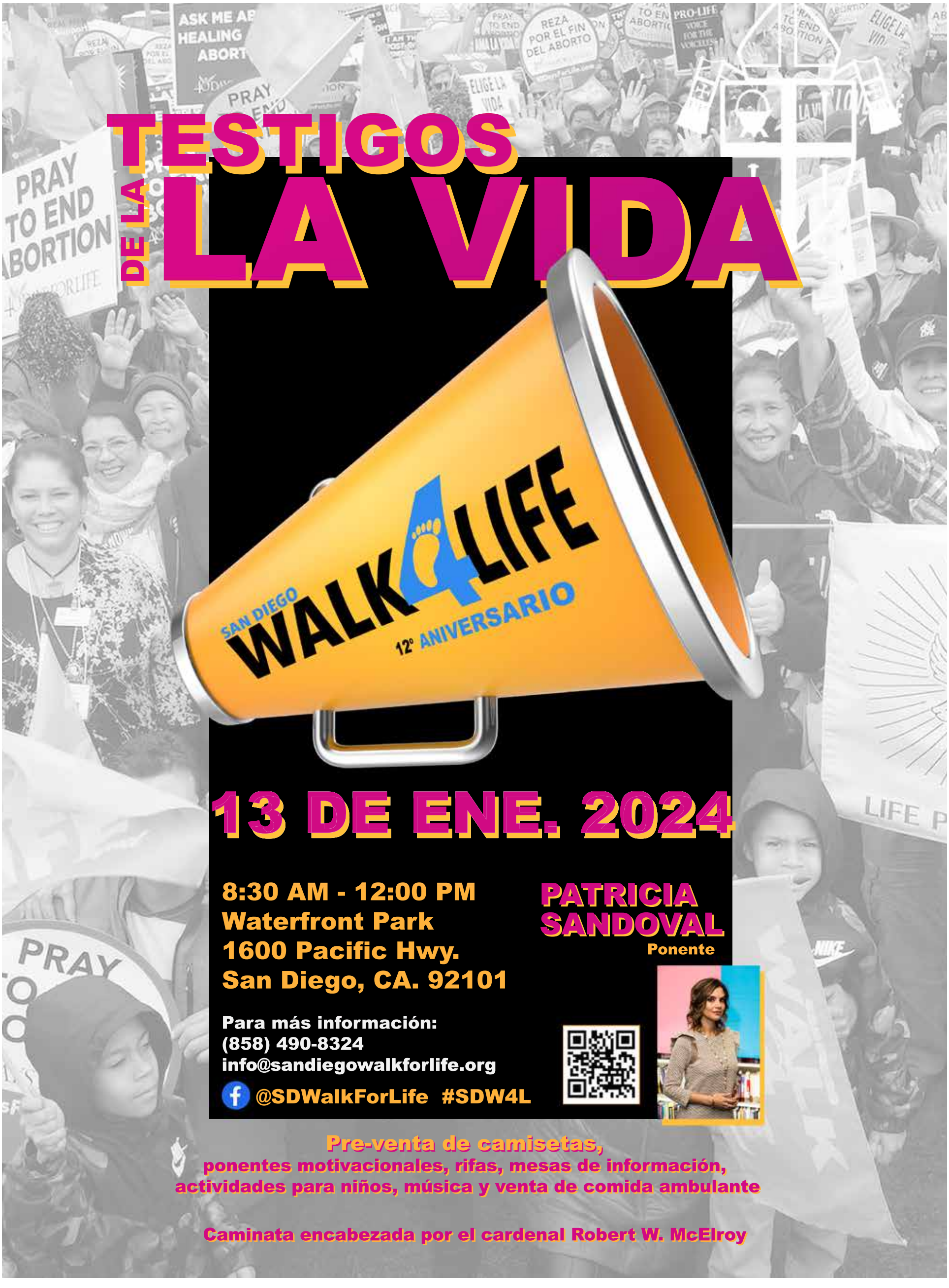
DIÓCESIS DE SAN DIEGO

Todos están invitados a unirse a la comunidad Católica Filipina para esta hermosa celebración que ilumina el camino hacia el Nacimiento de nuestro Salvador.

Posteriormente, servicios de Simbang Gabi se llevarán a cabo en diferentes parroquias.



Horario de Misas en sdcatholic.org/simbanggabi2023


TESTIGOS
DE LA
LA VIDA
SAN DIEGO
WALK 4 LIFE
12º ANIVERSARIO
13 DE ENE. 2024
8:30 AM - 12:00 PM
Waterfront Park
1600 Pacific Hwy.
San Diego, CA. 92101
PATRICIA SANDOVAL
Ponente
Para más información:
(858) 490-8324
info@sandiegowalkforlife.org
@SDWalkForLife #SDW4L
Pre-venta de camisetas,
ponentes motivacionales, rifas, mesas de información,
actividades para niños, música y venta de comida ambulante
Caminata encabezada por el cardenal Robert W. McElroy