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

EN ESPAÑOL
SECCIÓN B

VOLUMEN 110, NÚMERO 02 | THESOUTHERNCROSS.ORG | FEBRERO 2021

Toca el Cielo con Su Música

Página 4

AIDA BUSTOS

CELEBRACIÓN: *Lupe Ríos jamás imaginó que en lugar de pizcar frutas, como hacía desde pequeño con su padre, fuera a poder vivir de hacer lo que más le gusta, alabar a Dios utilizando su voz.*

Rito de Elección

La Diócesis está haciendo grandes cambios, pero la alegre celebración continuará. **Página 2**

La Cuaresma

El Obispo Bejarano comparte cómo vivir esta temporada con energía y corazón. **Página 3**

Siempre con Amor

Extraordinaria pareja comparte las bases de un matrimonio sano y duradero. **Página 5**

Iglesia Insta a Todos a Recibir la Vacuna

Por Aída Bustos

Las autoridades de salud intensificaron las vacunas en toda la región a medida que aumentaban las muertes por COVID-19.

El Condado de San Diego había registrado más de 2 mil muertes desde que inició la pandemia, mientras que en Imperial han fallecido unas 500 personas.

Las autoridades esperaban comenzar a ofrecer las vacunas a personas mayores de 65 años a finales de enero.

Líderes de la Iglesia Católica de todos los niveles piden a los feligreses que se vacunen. El Papa Francisco y el Papa Emérito Benedicto recibieron la primera dosis de la vacuna el 14 de enero.

"Creo que por ética todos deben vacunarse", dijo el Papa.

En Estados Unidos, los obispos a nivel nacional y estatal han emitido declaraciones alentando a la vacunación. Sostienen que las vacunas de Pfizer y Moderna:

- Son seguras y efectivas;
- Son moralmente aceptables, después de investigar su desarrollo clínico;
- Promueven el bien común, como la doctrina social católica pide a los fieles.

La diócesis comparte información sobre el COVID-19 en *sdcatholic.org/covid19*.

La última información de las autoridades de salud sobre el virus, incluyendo la disponibilidad de las vacunas, está disponible en *sandiegocounty.gov/coronavirus/*; y en *icphd.org/* para el Valle Imperial.

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
Bishop Robert W. McElroy
EDITOR EMÉRITO
Father Charles L. Fuld
EDITORA
Aida Bustos
EDITOR AUXILIAR
Denis Grasska
PUBLICIDAD/CIRCULACIÓN
Donna Lightsey
DESARROLLADOR WEB
Will Cornejo
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

Rito de Elección Más Pequeño

By Denis Grasska

La Diócesis de San Diego está haciendo grandes cambios en el Rito de Elección y la Llamada a la Conversión Continua para cumplir con los protocolos de salud del COVID-19.

La liturgia anual, a la cual típicamente acuden más de 3 mil 200 personas, es donde el Obispo da la bienvenida a cientos de catecúmenos y candidatos de parroquias locales y confirma su preparación para recibir los sacramentos de iniciación en la próxima Vigilia Pascual.

"Aunque es tiempo de pandemia y las cosas están difíciles, todavía estamos celebrando esta ocasión trascendental en la vida de nuestra Iglesia", comentó la Canciller Diocesana "Marioly" Galván.

Este año, en lugar de una reunión masiva, la diócesis celebrará tres ceremonias más pequeñas. Las liturgias se llevarán a cabo el sábado 20 de febrero (1:45 a 3 p.m.) y el domingo 21 (12:45-2 p.m. y 3-4:15 p.m.) en la Parroquia del Buen Pastor.

Las liturgias serán celebradas en el exterior, con los asistentes portando cubrebocas y manteniendo el distanciamiento social. No habrá fotos de grupo con los obispos ni antes ni después de las liturgias.

Un total de 256 catecúmenos (aquellos que no han sido bautizados) y 401 candidatos (aquellos que han sido bautizados pero que se están preparando para entrar en comunión completa con la Iglesia Católica) de 51 parroquias de la diócesis estarán participando en las tres celebraciones. Los acompañarán 566 patrocinadores y 208 miembros del equipo parroquial.

TRADICIÓN: *Una actividad permanecerá igual este año: El Obispo Robert McElroy firmará el Libro de los Elegidos de cada parroquia, como lo hizo en el rito del año pasado que se muestra aquí.*

El Rito de Elección y la Llamada a la Conversión Continua representan un hito para los catecúmenos y candidatos. Está precedido por casi un año de clases semanales del Rito de Iniciación Cristiana de Adultos (RICA) en parroquias individuales.

Christian Ávila, un candidato de 24 años de edad de la Parroquia de Nuestra Señora de Guadalupe en Barrio Logan, ha querido recibir la comunión desde su juventud.

"Pero siempre lo dejaba pasar".

Pero, después de comprometerse a poner a Dios en primer lugar, se inscribió a RICA.

La pandemia significó que sus clases semanales se fueran de presenciales a virtuales.

"Ha sido un reto, sin duda, pero me tuve que adaptar".

Las liturgias del Rito de Elección y la Llamada a la Conversión Continua, el 20 y 21 de febrero, serán transmitidas en vivo a través de sdcatholic.org/event/rite-of-election. Fotografías serán publicadas en la página de Facebook @ SDDisciples.

Tenemos tareas claves al entrar un nuevo ciclo

Sacerdote de la Diócesis
El Padre Bernardo Lara

Hay un pasaje muy interesante para reflexionar en este comienzo de año: Juan 1:40-45. Aquí Andrés, hermano de Simón Pedro, ya había seguido a Jesús por un tiempo después de oír a Juan. En cierto momento, Andrés va con su hermano y le dice "¡Hemos encontrado al Mesías!".

Juntos, después fueron a ver dónde vive Jesús. A partir de este momento, según nos cuenta el Evangelio, ellos comenzaron a seguirlo.

Quiero que notes dos puntos de este pasaje: El primero es el hecho de que han "encontrado a Jesús". Después de un 2020 catastrófico y un 2021 que no ha mejorado mucho hasta la fecha, estamos entrando en un nuevo ciclo.

Viene un presidente nuevo con cambios, vienen las vacunas con un rayo de luz, viene la temporada de primavera y viene un nuevo capitulo dentro de nuestras vidas.

Esto no quiere decir que ya no habrá problemas. Sin embargo, la primera tarea que nos toca es encontrar a Jesús dentro de nuestra vida diaria. Hasta en los momentos de enfermedad, de duda y de frustración, podemos encontrar a Jesús. Y así como le pasó a Andrés, Jesús viene de donde menos lo esperemos.

También viene el punto número dos del Evangelio: pasar la voz para atraer a otros. En el pasaje de Juan, Andrés fue el que pasó la voz y jaló a Pedro para con Jesús. Este es un aspecto muy importante.

Viene un presidente nuevo con cambios, vienen las vacunas con un rayo de luz, viene la temporada de primavera y viene un nuevo capitulo dentro de nuestras vidas.

Tu tienes tu fe por que alguien te pasó la voz: puede ser tus papás, tu abuelita, una monjita, un sacerdote, un programa de radio, de Internet, el Papa… alguien te pasó la voz sobre Jesús y fue lo que te acercó. A mí también. Ahora te toca a ti: Una vez que encuentras a Jesús, es pasar la voz- acercar a otros.

En estos tiempos muchos se van a perder, muchos se van a confundir, muchos no van a saber para dónde ir. Ahí es donde Dios te puede usar como instrumento para trabajar en otros.

Estamos iniciando un nuevo año y un nuevo ciclo: que los errores del pasado te hayan servido para aprender y nada más. No es para martirizarnos. Han sido tiempos difíciles y, como dice el Papa Francisco, de esta vamos a salir, pero juntos nada más. Mejor es momento de buscar a Jesús hasta encontrarlo y posteriormente pasar la voz.

El Padre Bernardo Lara es conductor del programa diocesano "Vive Feliz" por Amor 102.9 FM a las 8 a.m. los domingos y por vivefelizsd.org. Correo: fatherbernardolara@gmail.com.

Maneras de Vivir la Cuaresma en Casa

La Cuaresma comienza este año el 17 de febrero, Miércoles de Ceniza. El año pasado el coronavirus y las restricciones nos tomaron por sorpresa. Lamentablemente, este año ya conocemos este camino. Compartimos algunas ideas para vivir la Cuaresma en el hogar. Y por supuesto debemos participar en la Santa Misa, ya sea presencial o virtualmente.

PRISCILLA DU PREEZ

OPORTUNIDAD: *Aún estando en casa, las familias pueden encontrar maneras de vivir la Cuaresma durante la pandemia y así aumentar su fe.*

ORACIÓN

1. Crea un rincón de oración dentro de tu casa. Usa símbolos cuaresmales: Biblia, cruz de madera, Rosario, devocionarios, arena, rocas, cenizas, plantas desérticas, un letrero que diga: "Arrepiéntete y cree en el Evangelio" ó "Acuérdate que eres polvo, y al polvo has de volver", etc. (Asegúrate que no esté al alcance de niños pequeños y no dejes velas encendidas desatendidas).
2. Comparte con otras personas fotos electrónicas de tu rincón de oración.
3. Coloca en el jardín de la casa una cruz de madera que sea visible. Durante la Cuaresma le puedes poner una tela morada, durante Semana Santa una tela roja y para la Pascua una tela blanca.
4. Crea un espacio en la casa o jardín donde puedas hacer tu "desierto", es decir un lugar donde puedas estar a solas con Dios.
5. Medita las Estaciones de la Cruz los viernes.
6. Aprende a orar cada día con la Liturgia de las Horas. Baja el App Ibreviary o Liturgia de las Horas.
7. Reza el Santo Rosario individualmente o en familia.
8. Lee un libro espiritual. Los clásicos de este tiempo son las "Confesiones de San Agustín", "Imitación de Cristo" (Tomás de Kempis), "Historia de un Alma" (Teresita de Jesús), pero hay mucha literatura que puedes encontrar.
9. Crea o participa en un grupo virtual de estudio bíblico. Lean y reflexionen el Evangelio de cada domingo.
10. Regístrate para recibir una reflexión diaria cuaresmal en sitios como dynamiccatholic.com, formed.com, etc.

AYUNO

1. Conoce las normas del ayuno y la abstinencia sobre todo los viernes de Cuaresma.
2. Aunque en tiempo de vigilia preparamos muchos platillos que nos encantan, acostumbra una vez a la semana comer solo sopa y pan.
3. Individualmente decide qué sacrificio vas a ofrecer (chocolate, sodas, videojuegos, etc.), y como familia pónganse de acuerdo en qué sacrificio pueden hacer juntos (no renegar, menos ruido, mantener espacios limpios, no decir malas palabras, etc).

PENITENCIA-CARIDAD

1. Busca un calendario de cuaresma en Internet y haz el esfuerzo de practicar la sugerencia para cada día.
2. Participa en Operación Plato de Arroz de CRS.
3. Investiga cómo ayudar en un centro de alimentos para los pobres, un albergue o un hogar para mujeres embarazadas en crisis
4. Haz con tu familia la limpieza de primavera, y dona lo que está en buenas condiciones a una organización de caridad.
5. Cuida el medio ambiente. Gasta menos agua o energía eléctrica, recicla, planta un huerto de vegetales, etc.
6. Crea el hábito de cada noche hacer un examen de conciencia antes de ir a dormir. Agradece la misericordia de Dios.
7. Haz un buen examen de conciencia y ve a confesarte (todas las parroquias tienen confesiones individuales).

SEMANA SANTA

1. Quita y agrega cosas en tu rincón de oración.

DOMINGO DE RAMOS:

Palmas y otras ramas verdes, tela roja, imagen de Jesús entrando a Jerusalén.

JUEVES SANTO:

Espigas, uvas, pan, vino, vasija con agua, toalla, tela blanca.

1. Lean como familia el pasaje del lavatorio de los pies.
2. Preparen lo necesario para que se laven los pies (o las manos) en familia. El papá a la mamá, la mamá al hijo mayor, el mayor al siguiente hermano, el más pequeño a papá.

VIERNES SANTO:

Cruz, espinas, clavos, imagen de Jesús Nazareno, imagen de La Dolorosa, tela roja o negra.

1. Marcar 14 lugares en la casa o jardín y hacer juntos las estaciones de la cruz.
2. Lee y medita sobre los siete dolores de la Virgen María.
3. Lee y medita sobre las siete últimas palabras de Jesús.

SÁBADO SANTO:

Practica actividades que no impliquen ver televisión o escuchar radio. Guarda todo el silencio posible.

DOMINGO DE RESURRECCIÓN:

Cirio, imagen de Jesús resucitado, tela blanca sobre la cruz, agua bendita, flores.

1. Busca una vela grande y decórenla en familia para su cirio pascual.
2. Celebra como familia con una sabrosa comida, juegos de mesa familiares, una película divertida, una caminata en el parque.
3. En este país se acostumbra decorar huevos de pascua. Si esa es tu tradición, investiga la razón de ser y háganlo en familia.

La temporada de Pascua es una gran oportunidad para regocijarse. Continúen practicando los hábitos virtuosos de manera individual y en familia. Recuerden que la familia que ora unida permanece unida.

Que la esperanza de una nueva vida por medio de Cristo Resucitado llene sus hogares con paz, alegría y serenidad en el conocimiento de que todas las cosas se hacen nuevas.

Obispo Auxiliar De San Diego

Reverendísimo Ramón Bejarano

Cambios en Miércoles de Ceniza

Los pastores de la Diócesis de San Diego colocarán la ceniza de diferente manera el Miércoles de Ceniza, 17 de febrero, para proteger a todos los participantes debido a la pandemia.

El Obispo Robert McElroy indicó a los pastores que apliquen la ceniza después de la oración general utilizando un cotonete para hacer la señal de la cruz en la frente de las personas. En ese momento no se pronunciarán palabras y todos deberán portar su cubrebocas. Se utilizará un cotonete nuevo para cada persona.

Las cenizas se distribuirán durante la Homilía o al final de la celebración. Los feligreses pueden revisar el sitio web de su parroquia para ver los horarios de Misa.

El Miércoles de Ceniza marca el comienzo de la temporada de Cuaresma, la cual consiste de 40 días de oración, ayuno y abstinencia en preparación para la Pascua.

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

Ayuda para solicitar DACA

Por Aída Bustos

Caridades Católicas de San Diego está ampliando su asistencia a jóvenes inmigrantes que quieran solicitar el programa DACA por primera ocasión, incluyendo la oferta de subvenciones para cubrir la tarifa de solicitud.

Un juez federal ordenó a la Administración Trump a comenzar a tomar nuevas solicitudes para el programa de Acción Diferida para los LLegados en la Infancia (DACA, por sus siglas en inglés), el cual había quedado en el limbo legal durante cuatro años.

El personal de Caridades Católicas está ofreciendo orientaciones virtuales en inglés y español sobre el programa. El personal, el cual incluye abogados de inmigración, ayuda a los migrantes a llenar su solicitud. Y gracias a fondos de donativos, la organización puede cubrir el costo de $495 de la tarifa de solicitud.

La organización ayuda a todos, no solamente a católicos. La agencia también ofrece una variedad de otros servicios para inmigrantes y refugiados.

DACA fue creado por el presidente Barack Obama en una orden ejecutiva de 2012, y el ex presidente Donald Trump firmó una orden ejecutiva cinco años después para finalizarla. El programa ha permitido a casi 700,000 jóvenes calificados, traídos a Estados Unidos cuando eran niños por sus padres sin documentación legal, para trabajar, ir a la universidad, y obtener un seguro de salud sin amenaza de deportación.

En el primer día de su presidencia, el presidente Joe Biden emitió una orden ejecutiva que dirigió al secretario del Departamento de Seguridad Nacional a preservar y fortalecer este programa.

Más información disponible en el sitio web *ccdsd.org/daca* o por teléfono al (619) 498-0722.

ALEGRÍA: *Lupe Ríos cantó la música litúrgica en la Misa diocesena del Domingo de Pascua del año pasado. El músico con raíces mexicanas toca varios instrumentos, y es compositor y arreglista.*

'Lo Hago con Mucho Amor'

Por Iliana De Lara

"Siento como que la mano de Dios es la que me mueve, y pienso 'Es bueno estar aquí'".

Lupe Ríos jamás imaginó que en lugar de pizcar fresas y manzanas, como hacía desde pequeño con su padre, fuera a poder vivir de hacer lo que más le gusta, alabar a Dios utilizando su voz.

A la edad de 34, és Ministro de Música de la Parroquia María, Estrella del Mar en La Jolla y a menudo provee la música litúrgica para las Misas especiales celebradas por el Obispo Robert McElroy. Además, es compositor y arreglista y ha grabado tres discos.

Su camino a esta labor es improbable.

El onceavo de doce hermanos llegó a Estados Unidos junto a su familia cuando era un niño. Originaria de Jalisco, la familia Ríos se estableció en Yakima Valley, en el estado de Washington, donde podían dedicarse a la agricultura.

La música nunca había sido un tema de importancia para la familia, excepto para cantarle al Señor en las parroquias de México. Pero el talento de Ríos no podía pasar desapercibido, y en la secundaria sus maestros empezaron a introducirlo al mundo de los musicales. Cuando estaba en 11avo y 12avo, Lupe ya interpretaba el papel principal en las obras de teatro de su preparatoria y había sido seleccionado para representar al estado de Washington en un torneo de Jazz.

"Pero nada de eso me llenaba, a mi lo que me gustaba eran las Misas", comentó. "Qué mejor que cantarle a la gente que quiere unir su alma para alabar a Dios".

Sin embargo, reconoce que esa preparación y el acceso a un ambiente que sin la música no hubiera conocido, le dieron la mentalidad de creer que podía lograr todo lo que se propusiera.

Con el tiempo Ríos comenzó a participar en el coro de la Iglesia. Y fue precisamente ahí cuando empezó a tocar instrumentos musicales.

"Yo solo me fui enseñando a tocar la guitarra".

Su madre le compró un órgano a 5 dólares en una venta de "garage", quizá la mejor inversión de su vida. Al órgano le siguió el piano.

Con una beca de 100 por ciento por sus calificaciones, el joven ingresó a la Universidad de Washington en Seattle a estudiar relaciones internacionales. Y como muchos jóvenes de la edad, fue durante esta etapa de su vida cuando Ríos se distanció un poco de la Iglesia, pues sentía que no se le respondían muchas de las preguntas que se había estado formulando desde que era un niño.

Un buen día visitó el Centro Newman, y fue ahí, con los sacerdotes dominicos, donde "todo se enderezó".

"El Padre José Pimentel, quien hasta hoy considero un buen amigo, me contestó tantas preguntas de una manera que nadie lo había hecho antes; con tanto amor, tanta paciencia, muy fiel a la Iglesia", recordó.

Cierto día un amigo dominico le comentó que en Misión San Luis Rey en Oceanside estaban buscando a un Ministro de Música, y fue así como en 2011, con 24 años de edad, él llegó a California.

Ese trabajo le vino como anillo al dedo. Misión San Luis Rey es una parroquia multicultural, con comunidad latina, filipina, samoana y americana. Ríos habla perfectamente inglés y español, y un poco de italiano, portugués y latín, idiomas que también surgen en sus interpretaciones.

En 2016, en busca de un ambiente más adecuado para un joven de su edad, tomó la decisión de venir a San Diego.

Rápidamente dio con el Padre James Rafferty, párroco de María, Estrella del Mar, quien estaba buscando un Ministro de Música. Lo invitó a ocupar ese puesto.

Hoy en día, Ríos también ocupa el puesto de Ministro de Jóvenes de esa parroquia y más recientemente el de maestro de música en la escuela de la iglesia, Academia Stella Maris.

Por si fuera poco, el tenor es frecuentemente invitado a cantar en las celebraciones del Obispo Robert McElroy.

"Ahora puedo ver la mano de Dios preparándome para todas estas situaciones. Dios me dio una sed de Él, de seguirlo y de servirlo y lo hago y con mucho amor".

Lupe Ríos ha grabado tres discos; las ligas a ellos las pueden encontrar en su sitio web: *www.lupedifranco.com*

‘El Matrimonio se Trabaja Todos los Días’

Por Iliana De Lara

“Hace 15 años nosotros nos acercamos a un grupo de matrimonios porque no nos sabíamos llevar como pareja. Ahí conocimos el amor de Dios, y vimos la diferencia de la vida que llevábamos antes a la que llevamos ahora que vivimos los sacramentos”.

Así recuerda Aurelia Jiménez cómo ella y su esposo, Leoncio Cuellar, de 44 y 41 años de edad, respectivamente, llegaron a ser maestros de una materia esencial.

“Queremos que todos los matrimonios conozcan el amor de Dios porque nosotros somos testigos de que solamente así es cómo marchan mejor las cosas”.

Motivados por su propia experiencia, la pareja es responsable de impartir las pláticas pre-matrimoniales Celebrando Nuestro Amor en la diócesis de San Diego desde hace cinco años.

Durante este tiempo han sido testigos de muchas historias de amor y han podido identificar la clave de un matrimonio sano y duradero. Es por eso que en febrero, el mes del amor y la amistad, se les pidió que compartan algunas de sus enseñanzas.

Celebrando Nuestro Amor es un retiro de un día en el que se explora la enseñanza católica sobre el matrimonio y se proporcionan herramientas para cuidar y nutrir la relación.

“Primero, hablamos del amor de Dios y después de lo que la Iglesia enseña acerca del sacramento del matrimonio. Lo que es una alianza, que significan las promesas matrimoniales y hasta de la planificación familiar. Se les explica que el matrimonio es un acto de servicio tanto para el hombre como para la mujer”, comentó.

AIDA BUSTOS

CON AMOR: *Leoncio Cuellar y su esposa, Aurelia Jiménez, imparten las pláticas prematrimoniales de la diócesis “Celebrando Nuestro Amor”.*

“El matrimonio es estar en las buenas y en las malas; cuando hay dificultad económica, enfermedad, problemas con los hijos”.

“El matrimonio se trabaja todos los días. Hay que seguir amando día con día”, agregó Leoncio. “No dejar los detalles, aquellas cosas bonitas que hacían cuando eran novios; se trata de seguir enamorando a su pareja”.

La comunicación y la honestidad son algunos de los fundamentos de un matrimonio sano.

“Cuando el matrimonio es feliz, los hijos viven esa felicidad. Los hijos aprenden a través del ejemplo”, señaló Aurelia.

“La oración, los sacramentos y la sagrada Eucaristía es la base de un buen matrimonio”, agregó.

Durante el retiro las parejas también reciben técnicas que les ayudaran a comprender mejor a su pareja.

“Se les enseña la técnica de los cinco minutos, por ejemplo. En cinco minutos mi esposa dice lo que no le gusta de mi y yo no la puedo interrumpir. Luego volteamos los papeles. Al final comentamos los puntos y prometemos tratar de no hacer lo que al otro le molesta. Que como les digo, no es fácil pero cuando se llega a esto es algo maravilloso porque comprendes a tu pareja y se van conociendo cada vez más”, dijo Leoncio.

También realizan ejercicios prácticos para interpretar situaciones que ocurren en el matrimonio, como “Las esculturas”, un ejercicio en el que la pareja empuja las palmas de sus manos contra las palmas de su pareja para ver quién puede más, esto se interpreta como una lucha de poder.

El matrimonio de 18 años perteneciente a la parroquia de Nuestra Señora de Guadalupe de Barrio Logan dijo que también hay situaciones que hay que tomar en cuenta para pedir ayuda en caso de llegar a eso.

“Cuando las discusiones suben de tono, cuando se empiecen a agredir física o verbalmente, cuando uno de los dos está escondiendo algo. Ahí la pareja ya tiene que buscar ayuda”, señaló Leoncio. “Las mentiras, la falta de respeto y la falta de comunicación son focos rojos”, agregó su esposa.

“La vida en el matrimonio es como una danza”, aseguró Leoncio. “A veces nos acercamos, a veces nos alejamos, pero siempre coordinados y estando al pendiente de las cosas que pueden fracturar el matrimonio”.

Las cuentas Evangelizando con Poder y Renovación Carismática Católica en Facebook ofrecen información sobre pláticas para matrimonios. Lo mismo que la Oficina de Vida Familiar y Espiritualidad de la diócesis, *sdcatholic.org/family*, y los sitios web de cada parroquia.

Misa para Celebrar a los Matrimonios

Todos los matrimonios son invitados a la Misa Inaugural de Aniversario de Matrimonios de la diócesis, la cual se celebrará el sábado, 13 de febrero, en la Parroquia del Buen Pastor.

Los matrimonios podrán renovar su compromiso en inglés, español y vietnamita. Se hace una invitación especial a las parejas que estén celebrando un aniversario significativo.

La Misa será celebrada por el Obispo Auxiliar John Dolan.

La ceremonia se realizará al exterior a las 2 p.m. La parroquia está ubicada en 8200 Gold Coast Drive, en Mira Mesa.

Las parejas que tienen planeado asistir deberán traer sus propias sillas, usar cubrebocas y respetar el distanciamiento social.

El personal de la Oficina de Vida Familiar y Espiritualidad está organizando esta ceremonia como parte de su labor para celebrar el matrimonio en todas sus etapas.

Favor de contactar a Nora Méndez para más información sobre esta Misa en el (858) 490-8299 ó por correo electrónico al *nmendez@sdcatholic.org*.

AIDA BUSTOS

RENOVACIÓN: *Algunas parroquias ofrecen a parejas la oportunidad de renovar su compromiso de matrimonio, como Nuestra Señora de Monte Carmelo de San Ysidro.*

Es posible superar la rabia que sentimos

En tiempos de polarización social y política, como los que estamos viviendo en los Estados Unidos, nos encontramos con distintas posiciones.

Los que agresivamente califican y desacreditan a los que no coinciden con sus opiniones, o los que pasivamente, para evitar conflictos, se alejan con indiferencia. Los niveles de intolerancia se han hecho más notables en nuestras conversaciones. Manejar las diferencias en los grupos, organizaciones y en la familia nos es tarea fácil, pero es posible.

Le escuché por primera vez a mi maestra, Virginia Satir, decir sencillamente una frase que me cambió la manera de ver, vivir y reaccionar ante los conflictos: "El problema no es el problema, sino cómo reaccionamos ante él". A esa frase le seguía otra que repetía con insistencia: "En las igualdades nos encontramos, pero sólo en las diferencias crecemos".

A partir de entonces comencé a ponerle más atención a mi manera de reaccionar ante los problemas y a darme cuenta de los significados que yo le ponía a las situaciones. Fue una invitación a tomar

Vitaminas para el alma:

Ricardo Márquez

conciencia de mi responsabilidad. Nadie es capaz de humillarme o encolerizarme, si yo no lo permito. Los controles están dentro de mí, no en el afuera, el poder de la respuesta está en mí y no en la situación externa.

Me llevó tiempo tomar conciencia y prepararme interiormente para enfrentar situaciones que nos ponen a prueba. Yo lo experimenté cuando me tocó visitar a mi hijo, quien fue preso político de la dictadura que se ha establecido en Venezuela.

Antes de entrar a la cárcel, nos pasaban por una inspección y requisa de lo que le llevábamos a nuestro hijo. Los alimentos eran cortados, las bebidas abiertas y la ropa desplegada. Nos hacían desnudar y poner en distintas posiciones para garantizar que no estábamos llevando drogas escondidas. Se percibía en los guardias una especie de sarcasmo y satisfacción al ejecutar estos procedimientos, risitas, miradas y cuchicheos entre ellos.

Después de haber vivido esta experiencia con vergüenza, rabia e impotencia, un día tomé la decisión de vivirla desde la convicción de mi dignidad humana, desde mi condición de ser sagrado, "hijo de Dios". Tuve muy presente aquella frase de Jesús: "Cuando los entreguen no se preocupen por lo que tendrán que decir, lo que Dios les inspire en aquel momento es lo que dirán…" (Mc. 13:11). Logré prepárame internamente, recé y pedí serenidad: "Dame Señor la calma de tu bondad".

El procedimiento fue igual que otras veces, pero esta vez no lo viví como humillación sino como una oportunidad de expresar y vivir mi dignidad "desnuda" de privilegios y títulos. Esta vez no bajé los ojos con vergüenza, sino mire fijamente con dignidad y respeto al guardia que ha debido sentir "algo" diferente que lo hizo voltear la cara, dejar de mirarme y suspender rápido la inspección, hasta llegar a decir: "Disculpe, ya, vístase…"

¿Qué significado le damos a las palabras y gestos que nos molestan?, ¿Qué poder le concedemos para que nos alteren y los sintamos amenazantes? Cuando la rabia y el enojo nos invitan a mirar y buscar adentro qué es lo que necesitamos y está herido, entonces cumplen su función de guía hacia la sanación y el crecimiento.

CHARL FOLSCHER

Si nos quedamos en la reacción nos enganchamos en el ciclo de la violencia y la descalificación. Si exploramos debajo de la frustración encontraremos el tesoro escondido de lo que realmente queremos, y podemos dar con la gracia de Dios: respeto y amor hacia nosotros mismos …Desde ese lugar puedo reconocer igualmente la dignidad del otro, incluso del que ofende, y crear puentes para un posible encuentro.

Ricardo J. Márquez, PhD, es director asociado de la Oficina de Vida Familiar y Espiritualidad. Se puede contactar en rmarquez@sdcatholic.org.

CATÓLICA PRESENTA LA SEMANA DE TESTAMENTOS Y FIDEICOMISOS

Consulte nuestro sitio web para obtener actualizaciones para obtener más información planificadas, visite nuestro www.CCFSD.org/events.

POR FAVOR, ÚNASE A NOSOTROS PARA UNO O MÁS DE LOS SEMINARIOS WEB NUESTRAS SESIONES SON GRATIS.

Webinar de Testamentos y Fideicomisos Católicos

Martes, Febrero 23rd 10am-12pm

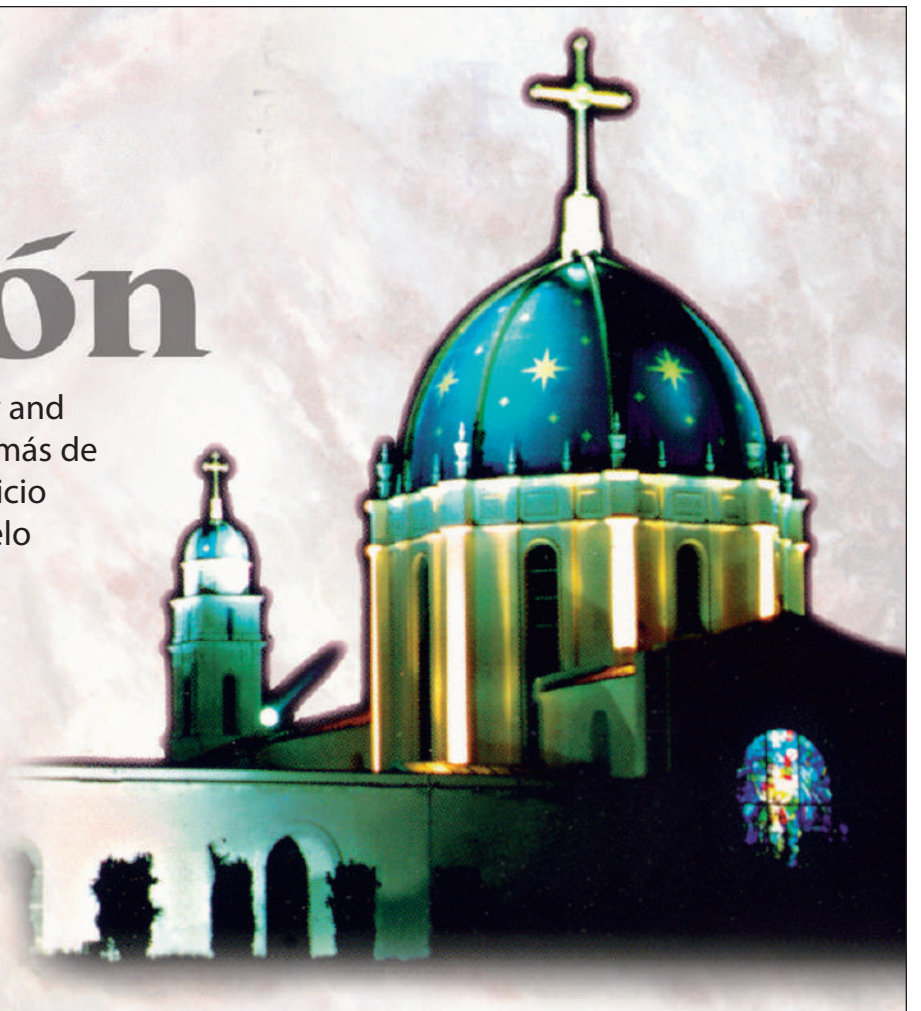
Jueves, Febrero 25th 6pm-8pm

Para más información ir **www.ccfsd.org**
o llamar **Teresa Murphy** a **(858) 397-9705**
Para registrarse visite nuestro
www.CCFSD.org/events

Las sesiones son solo con fines informativos y no pretenden reemplazar el asesoramiento legal.

Tradición

Dedicado en 1919, Holy Cross Cemetery and Mausoleum es un hermoso campo con más de cuarenta acres, un lugar no solo de servicio reverente a los difuntos, pero de consuelo espiritual para los que permanecen.



Santuario

Holy Cross no es una empresa comercial o cívica, sino una institución de la iglesia operada y mantenida como un encargo sagrado. El entierro se puede organizar como se desee, en tierra consagrada o en el mausoleo imperecedero, que es prueba solida contra el tiempo y los elementos.

Fe

Holy Cross responde a las inquietudes de las familias católicas para darle un lugar final de reposo a los difuntos, en tierra consagrada reservada exclusivamente para los creyentes y para sus familiares inmediatos.

Compromiso

Este es nuestro compromiso: mantener cada instalación con una anticipación inteligente para cada necesidad y deseo. Un santuario completo de tranquilo aislamiento, para la reflexión contemplativa, la meditación, las memorias inolvidables y para buscar la paz con uno mismo, con nuestro mundo y con nuestro Dios.

Representantes están disponibles diariamente para guiarle en su visita personal de las instalaciones de Holy Cross.

HOLY CROSS
Catholic Cemetery and Mausoleum
4470 Hilltop Drive · San Diego 92102
619 264 3127