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

EN ESPAÑOL
SECCIÓN B

VOLUMEN 112, NÚMERO 01 | THESOUTHERNCROSS.ORG | ENERO 2023

Un Caja de Esperanza

Página 2

DAVID MAUNG

UN BUEN DÍA: *La organización Casa de los Pobres sale a las colonias más apartadas de Tijuana y entrega las cajas de alimentos empaquetados por feligreses de la Diócesis de San Diego en el evento Un Millón de Comidas a niños y familias que luchan por sobrevivir día a día.*

Futuro Brillante

Las escuelas Católicas sobresalieron en las pruebas nacionales. **Página 3**

No Estás Sola

Diócesis brinda apoyo a las mujeres embarazadas que se sienten abrumadas. **Página 5**

Final Feliz

Ofrecen capacitación para lograr que los enfermos terminales se sientan acompañados. **Página 6**

Invitan a Catequistas a Conferencia de Medio Año

The Southern Cross

La Oficina para el Ministerio de Evangelización y Catequesis invita a todos los catequistas de la Diócesis de San Diego a su Conferencia de Medio Año; un tiempo de estudio, oración y fiesta para celebrar juntos la alegría de ser catequista.

La conferencia, cuyo tema este año es Formando Discípulos Misioneros, se llevará a cabo el sábado, 4 de febrero de 9:30 am a 3:00 pm en la Iglesia de San Marcos (ubicada en 1147 Discovery St., San Marcos, 92078). El costo de la conferencia es de $25.

A través de sesiones magistrales y talleres, los asistentes aprenderán sobre los aspectos que influyen en el desarrollo del ministerio de la catequesis, como es el contenido, la metodología, la colaboración con los ministros ordenados y con los otros ministerios, así como la responsabilidad de los padres de familia y de la comunidad parroquial.

La presentación estará a cargo del Doctor José Antonio Medina, director de la Oficina para la Formación de Sacerdotes de la Diócesis de San Bernardino y consultor para asuntos hispanos de la Conferencia de Obispos de California.

Al final del día se tendrá una visión clara de la vocación del catequista, la metodología que debe emplear para formar discípulos misioneros y de los recursos que la Diócesis de San Diego ofrece para conseguir este objetivo.

Habrá venta de desayuno y almuerzo por los diferentes grupos parroquiales. Al igual que exhibiciones de artículos y libros religiosos.

Conferencia de Medio Año

Fecha: Sábado, 4 de febrero

Hora: 9:30 am a 3:00 pm

Lugar: Iglesia de San Marcos (1147 Discovery St., San Marcos, 92078)

Costo: $25

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

¿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

Llegan Comidas de SD a su Destino

Por Aida Bustos

La comida empaquetada el pasado junio por voluntarios del evento Un Millón de Comidas se ha comenzado a distribuir entre las familias más pobres de Tijuana y otras partes de Baja California.

IMPACTO: *Los alimentos empaquetados en el evento Un Millón de Comidas que se entregan en las colonias más pobres de Tijuana brindan esperanza a los más necesitados.*

Mientras tanto, los diáconos de la Diócesis de San Diego ya se encuentran organizando el evento de este año, el cual se llevará a cabo el 10 y 11 de junio en Cathedral Catholic High School.

En esta ocasión se han propuesto superar la meta de un millón de comidas que tuvieron en 2022 y recaudar más de 250 mil dólares, cantidad necesaria para hacer esto una realidad.

Los alimentos balanceados, empaquetados en unión con la organización sin fines de lucro *Kids Around the World*, se distribuyeron a niños y familias que viven en pobreza extrema en Zambia, Filipinas y México.

En México, el minucioso proceso de inspección que exigió el gobierno federal tardó meses en completarse. Finalmente, a finales de octubre los alimentos comenzaron a llegar a la Casa de los Pobres, una organización operada por las Misioneras Franciscanas de Nuestra Señora de la Paz que atiende a las personas que viven en la pobreza extrema en Tijuana.

La hermana Armida Andrade, quien dirige la Casa, dijo que los paquetes de comida están siendo distribuidos gradualmente de diferentes maneras.

Por ejemplo, entregan paquetes cada quince días en jueves a las familias que llegan a sus instalaciones. Dos hermanas salen varias veces al mes a barrios apartados donde viven familias en viviendas improvisadas, luchando por sobrevivir día a día. Las familias se reúnen en los camiones de la Casa, desde donde distribuyen cajas de comidas a los residentes de la colonia. Las hermanas también entregan algunos de los paquetes a los refugiados haitianos que viven en tiendas de campaña mientras esperan la oportunidad de solicitar asilo en los EE. UU.

"Los pobres se hacen más pobres conforme pasa el día. Se enfrentan a una economía muy difícil. La necesidad no ha cambiado", comentó la hermana Andrade, quien asegura que para ellos recibir las cajas de alimentos tiene un gran impacto en sus vidas.

Aparten la Fecha

Los diáconos de la Diócesis de San Diego realizarán el evento de Un Millón de Comidas el 10 y 11 de junio en Cathedral Catholic High School. Necesitarán el apoyo de más de 3 mil voluntarios y donaciones.

Más información en: *sdcatholic.org/millionmeal2023*

Casa de los Pobres busca donativos para ayudar a las familias más pobres de Tijuana. Pueden enviar cheques o giros postales a P.O. Box 432256, San Ysidro, CA 92143-2256. Más información en: casadelospobresusa.com.

La Navidad Más Allá del 25 de Diciembre

Sacerdote de la Diócesis

Padre Bernardo Lara

Estamos terminando una temporada más de fiestas, un maratón que comenzó desde el día de Acción de Gracias, pasando por la fiesta de la Inmaculada, el día de la Virgen de Guadalupe, las posadas, Navidad, Año Nuevo y finalmente, el día de Reyes.

La Navidad llegó, y los elementos característicos de la temporada que tanto nos llegan al corazón volvieron a aparecer: los árboles de navidad, villancicos, el nacimiento, las luces de colores, hornear galletas en familia, entre otros.

Y ahora, la navidad se va, pero el hecho de que se tengan que quitar los foquitos de navidad y los nacimientos, no quiere decir que lo que crecimos en esta temporada se tenga que extinguir. Por el contrario, es momento de demostrar que la Navidad fue más allá del "Burrito Sabanero" y su "tuqui, tuqui, tuqui". Cristo, nuestro salvador, nos ha nacido y permanece entre nosotros.

No obstante, debemos ser cautelosos. El Evangelio del 25 de diciembre nos dice que Cristo vino a este mundo, pero que es fácil pasar a un lado de Él sin reconocerlo: "En el mundo estaba, el mundo había sido hecho por Él y, sin embargo, el mundo no lo conoció. Vino a los suyos y los suyos no lo recibieron".

Es fácil buscar a Cristo en las decoraciones que ponemos en la casa o en el nacimiento de la Iglesia, pero Cristo entró en nuestra historia como un bebé pequeño y reconocerlo en lo pequeño de la vida requiere que estemos alerta, como lo marca la temporada de adviento.

Las sagradas escrituras nos recalcan frecuentemente en estos tiempos que el pueblo de Dios caminaba en la oscuridad, pero que han visto una gran luz ya que el hijo de Dios ha nacido entre nosotros.

Sin embargo, hay que estar atentos a reconocerlo, no solo en la grandeza de las luces y los villancicos sino en nuestras fragilidades que nos obligan a hacernos más "pequeños", así como en los más "pequeños de la sociedad".

Cabe recordar que el poder de la Navidad no tiene raíz en la nostalgia sino en la firme esperanza de que nuestra vida puede ser diferente porque el Salvador nos ha nacido en Belén. La Navidad nos recuerda que, con su nacimiento, Jesús ha entrado en nuestra historia humana para siempre.

Con esto, tenemos la seguridad de que las luces navideñas se pueden apagar y los villancicos silenciar, pero la presencia de Cristo permanecerá entre nosotros, su pueblo.

El padre Bernardo Lara es pastor de la comunidad Católica de Brawley y Westmoreland. Es conductor del programa de radio "Vive Feliz", que sale al aire los domingos en Amor 102.9 FM.

Reporte Revela Fortaleza de Escuelas Católicas

The Southern Cross

Las escuelas Católicas recibieron una maravillosa noticia con los resultados de un reciente reporte nacional sobre la educación.

El informe bienal del Departamento de Educación de EE. UU. que revisó los puntajes de las pruebas nacionales antes y después de la pandemia mostró una disminución general en los puntajes de las pruebas de matemáticas y lectura, pero encontró que los estudiantes de las escuelas Católicas mostraron un mayor rendimiento en esas materias en comparación con las escuelas públicas y chárter de todo el país.

De hecho, el informe mostró que los alumnos de las escuelas Católicas superaron el puntaje promedio de los estudiantes de escuelas públicas y chárter en los 50 estados.

"¡Estaba eufórica! Estoy muy orgullosa del trabajo que hemos venido haciendo para apoyar a nuestros estudiantes durante la pandemia", dijo Leticia Oseguera, superintendente de escuelas Católicas de la Diócesis de San Diego. "Esto da validez el arduo trabajo, la dedicación, la flexibilidad y la resiliencia que nuestros maestros y directores demostraron durante un momento muy difícil".

Oseguera señaló que las escuelas Católicas de la diócesis estaban preparadas y por eso pudieron hacer el cambio de presencial a aprendizaje a distancia tan solo unos días después de haber comenzado la pandemia. De igual manera, pudieron regresar a los estudiantes a las aulas mucho antes que las escuelas públicas.

"El esfuerzo que nuestras familias, maestros, personal y administrativos pusieron para volver a abrir las puertas de nuestros colegios fue heroico", dijo. "Hicieron todo lo que estaba en sus manos para crear un ambiente seguro en donde los estudiantes pudieran aprender y sentirse apoyados – y esto ha tenido su recompensa".

A nivel nacional, las escuelas Católicas y sus estudiantes no estuvieron inmunes a los efectos de la pandemia. El puntaje de los exámenes de matemáticas para los alumnos de octavo y el de lectura para los de cuarto bajaron un poco entre el 2019 y el 2022, pero bajaron menos que en las escuelas públicas y chárter. Mientras que los puntajes de matemáticas de cuarto grado no cambiaron de 2019 a 2022, pero los puntajes de lectura de octavo grado mostraron una pequeña mejora.

Debido a la experiencia de la pandemia, Oseguera comentó que las escuelas Católicas locales "aprendieron a ser flexibles, a colaborar y adaptarse". Agregó que, "se apoyaron unas en otras, sabiendo que juntos somos más fuertes". Esa mentalidad junto con un mayor uso de la tecnología en el proceso educativo "continuará siendo de gran utilidad para las escuelas más allá de la pandemia".

Kelly Bonde, directora de la Academia St. Katharine Drexel, dijo sentirse muy orgullosa con los resultados. "Las escuelas planificaron, se adaptaron y ejecutaron cosas milagrosas para permitir que nuestros estudiantes regresaran al colegio de manera segura en el otoño de 2020, y claramente nuestro arduo trabajo valió la pena", aseguró.

"No solo es gratificante ver que nuestros estudiantes se desempeñan bien en todo el país, sino también saber que hemos creado un lugar seguro para que vengan todos los días y continúen fomentando su desarrollo social, emocional y espiritual".

Éxito: *Alumnos de la escuela de Nuestra Señora de Guadalupe en Calexico brillaron en el decatlón de escuelas Católicas de la Diócesis que se realizó en marzo del 2022 en la escuela secundaria San Agustín.*

Semana de las Escuelas Católicas

La celebración anual de la educación Católica en Estados Unidos se llevará a cabo del domingo, 29 de enero al sábado, 4 de febrero.

El tema de este año es "Escuelas Católicas: Fe. Excelencia. Servicio".

Esta celebración muestra las razones por las que las escuelas Católicas son la mejor opción.

Misas, asambleas, visitas guiadas y participación en la comunidad son algunas de las actividades que se realizan en esta semana para conmemorar la educación Católica.

Las solicitudes para las escuelas Católicas se aceptan durante todo el año y hay ayuda financiera disponible para las familias que califiquen.

Para más información visite *sdcatholicschools.org* o el sitio web de la escuela de su interés.

CRISTO REY
SAN DIEGO HIGH SCHOOL

619.432.1899 | CRISTOREYSANDIEGO.ORG | 1228 S 38TH ST, SAN DIEGO, CA 92113

UNA EDUCACIÓN ECONÓMICAMENTE ACCESIBLE

COLEGIATURA BAJA COMO $60/MES

Cristo Rey San Diego High es una preparatoria católica privada para estudiantes de todas las denominaciones y religiones. Servimos a estudiantes motivados, tanto mujeres como hombres, que se encuentran deseando una educación de alta calidad pero que de otro modo está fuera de su alcance. Nuestros estudiantes trabajan 5 días al mes en ambientes profesionales con empresas locales. Las ganancias de esta experiencia pagan el gran porcentaje de su colegiatura. Cuando terminen la preparatoria, los estudiantes de Cristo Rey San Diego estarán listos para la universidad y preparados para una carrera.

¡Acompañenos! Casa Abierta: domingo 29 de enero 1-4PM

RESERVE SU LUGAR
CRISTOREYSANDIEGO.ORG/OPENHOUSE

Cleanology®
Housekeeping Personnel Service
(619) 281-2532 www.CleanologySD.com

LIMPIADORES DE CASAS PROFESIONALES:
ESTAMOS REGISTRANDO INDIVIDUOS Y EQUIPOS CON EXPERIENCIA

Gana $23-$30+/hr, mas 100% de Propinas!

Registrate hoy
www.cleanologysd.com/trabajos

- Trabaja como proveedor independiente de limpieza
- Controla tu propio horario
- Elije las areas del Condado de SD donde prefieres trabajar
- Trabaja solo o junto con otros proveedores registrados

Tu pones la experiencia, nosotros ponemos los clientes!
Deberás proporcionar:
- Vehiculo confiable
- Smart phone
- Productos de limpieza
- Herramientas de limpieza

Caminata por la Vida Busca "Cambiar Corazones"

Por Denis Grasska

La comunidad pro-vida de San Diego se reunirá el próximo sábado, 14 de enero para la edición número 11 de la Caminata por la Vida bajo un ambiente político y cultural muy distinto al del año pasado.

La Caminata por la Vida se llevará a cabo de 8:30 a.m. a mediodía frente al Waterfront Park en el centro de San Diego.

El evento de este año se produce unos siete meses después de que un fallo de la Corte Suprema de los EE. UU. revocara la controvertida decisión Roe v. Wade de 1973, que creó el derecho al aborto en todo el país, devolviendo una vez más la cuestión de la legalidad del aborto a cada uno de los estados.

Para la fecha de la caminata, también habrán pasado más de dos meses desde las elecciones en las que California redobló su apoyo al aborto, con casi el 67 por ciento de los votantes del estado respaldando la Propuesta 1, la cual consagró el derecho al aborto en el constitución del estado.

"Anular Roe v. Wade fue una gran victoria para nuestro país. Sin embargo, California es una historia diferente", dijo María Valencia, quien supervisa el apostolado de Cultura de la Vida en la Oficina Diocesana de Vida, Paz y Justicia, y quien además es coordinadora de la Caminata por la Vida de San Diego.

JOHN GASTALDO

LUCHA: *El 14 de enero se llevará a cabo la edición número 11 de la Caminata por la Vida frente al Waterfront Park. Se invita a toda la comunidad pro-vida a continuar defendiendo a los no nacidos.*

"Estamos conscientes de que tenemos que continuar trabajando juntos para cambiar la legislación y también para cambiar las mentes y corazones de nuestra gente", afirmó.

El tema de este año, "Cambiando Corazones, Salvando Vidas", reconoce que la clave para salvar las vidas de los bebés no nacidos en California es convencer a las mujeres embarazadas en situaciones complicadas de que no están solas y de que cuentan con recursos a favor de la vida.

Como en años anteriores, la actividad principal de la Caminata por la Vida será una caminata de media milla con letreros y pancartas a favor de la vida junto a las muy transitadas calles de la ciudad, incluido Harbor Drive.

La principal presentadora será Star Parker, reconocida defensora por la vida a nivel nacional. También habrá comentarios por parte del cardenal Robert W. McElroy y el obispo auxiliar Ramón Bejarano. Así como testimoniales de dos mujeres que eligieron la vida para sus bebés, música en vivo y alrededor de 50 carpas de organizaciones pro-vida.

En una carta publicada el pasado mes de noviembre, el cardenal McElroy buscó brindar consuelo a los coordinadores de cultura de la vida y a defensores pro-vida quienes estaban decepcionados con la apoyo de los electores a la Proposición 1.

"La parábola más importante en los Evangelios, desde mi punto de vista, es la parábola del sembrador y las semillas", escribió el Cardenal. "Es una parábola de consuelo para los apóstoles. La mayor parte de lo que el sembrador planta en la tierra no echa raíces".

"California es un suelo increíblemente rocoso y espinoso con respecto a la realidad moral del aborto; sabíamos eso antes de que se hubiera emitido un solo voto en esta elección", dijo el Cardenal. "Pero a través de nuestra proclamación del Evangelio de la vida en estos días, han plantado semillas que crecerán abundantemente en el futuro, semillas que iluminan para nuestro pueblo la santidad de la vida, semillas que cimentan la relación de nuestro compromiso con la vida humana, con nuestro compromiso con mujeres embarazadas necesitadas; semillas que crecerán en el tiempo de Dios, no en el nuestro".

Más información disponible en **sandiegowalkforlife.org.**

OFICINA PARA EL MINISTERIO DE EVANGELIZACIÓN Y CATEQUESIS

CONFERENCIA DE MEDIO AÑO

Formando Discípulos Misioneros

Presentador:

José Antonio Medina, S.Th.D.
Director de la Oficina para la formación de los sacerdotes de la Diócesis de San Bernardino y Consultor para asuntos hispanos de la Conferencia de Obispos de California.

Estudiaremos los aspectos que influyen en el desarrollo del ministerio catequético, así como el contenido, la metodología, la colaboración con los ministros ordenados, la responsabilidad de los padres de familia y de la comunidad parroquial. Al final del día tendremos una visión clara de la vocación catequética de cada ministerio, para formar discípulos misioneros y de los recursos que la Diócesis de San Diego ofrece para conseguir este objetivo.

Para más información o para registrarse, visite nuestra página:

$25

Sábado 4 de febrero, 2023
9:30 AM-3:00 PM

St. Mark Catholic Church
1147 Discovery St
San Marcos, CA 92078

Se otorgarán 4.5 Horas de renovación para catequistas certificados

Diocésis Asegura a Embarazadas No Estar Solas

Por Iliana De Lara

Cuando una mujer vive un embarazo en situación vulnerable el mundo se le cierra y no sabe ni por dónde comenzar. Empieza a considerar el aborto, no porque lo quiera sino porque no ve otra salida.

Ante esta situación, en agosto del 2020 la Diócesis de San Diego se unió la campaña "Caminando con Madres en Necesidad", que apoya a mujeres embarazadas y madres de familia con niños pequeños que se encuentran en situaciones difíciles como pueden ser la falta de pareja, un hogar inestable, corta edad o una mala situación económica, entre otros.

Esta iniciativa de los obispos de Estados Unidos tiene la intención de, con ayuda de voluntarios, conectar a las mujeres embarazadas y a sus familias con una red creciente de recursos, tales como parroquias, centros de embarazo, organizaciones que afirman la vida, agencias de servicios sociales, hospitales, programas católicos y ministerios de apoyo.

Las mamás que están experimentando dificultades para proveer para su bebé podrán encontrar un poco de tranquilidad al saber que pueden acudir a diversas parroquias de la diócesis para recibir el apoyo que requieren.

Aquí les presentamos algunos de esos programas.

AIDA BUSTOS

FELICIDAD: *Esta pareja de padres recibió pañales y otros artículos de bebé en el Baby Shower Comunitario de la Parroquia de Nuestra Señora de Guadalupe en San Diego.*

Baby Shower Comunitario

El programa Baby Shower Comunitario de la Parroquia de Nuestra Señora de Guadalupe en San Diego se apoya en la comunidad para recaudar artículos de primera necesidad para mamás embarazadas o con bebés de 0 a 12 meses que están atravesando una crisis económica y necesitan ese apoyo.

"La comunidad puede apoyarnos con sus donaciones en efectivo, ropita, cobijas y artículos para bebé, de esta manera nosotros podemos continuar distribuyéndolos entre las personas necesitadas. Todo lo recibimos, nuevo o usado en buen estado; todo sirve", comentó Luz Aldape, quien junto con su esposo Gilberto es coordinadora del apostolado de Cultura de la Vida que incluye este programa.

"Nos dimos a la tarea de averiguar cuáles eran algunas de las razones por las que una mamá decide no tener a su bebé. Son muchos factores, pero uno de ellos es el económico. Entonces nos dimos cuenta de que esta opción puede eliminarse apoyando a esas mamás con artículos de primera necesidad para sus bebés", dijo Aldape.

"No tienen que pertenecer a esta iglesia, lo importante es que sepan que hay un lugar donde se les puede apoyar y que salvemos las dos vidas", agregó.

Este apostolado también brinda apoyo pastoral y ayuda emocional a las personas que lo necesitan.

Para mayores informes comunicarse con Luz o Gilberto Aldape al teléfono (619) 674-1096.

FOTO CORTESÍA DE EL CUARTO DEL BEBÉ

ESPERANZA: *La joven madre, Brenda Pérez, tiene dos años asistiendo a El Cuarto del Bebé en la Parroquia de San Antonio de Padua en National City.*

Apostolado Pro-Vida

"Cuando una mujer embarazada llega con nosotros vemos cuáles son sus necesidades inmediatas, mediatas y a futuro. Quienes laboramos en este apostolado conocemos el proceso y las líneas de emergencia, sabemos a dónde canalizarlas y las acompañamos durante todo el trayecto", aseguró Penélope Martínez, quien durante 13 años ha servido en el apostolado Pro-Vida en la Parroquia de Santa María en Escondido.

El apostolado ofrece diferentes recursos, desde retiros de sanación para aborto espontáneo y provocado hasta la participación en la campaña global 40 Días Por la Vida, pero principalmente trabaja en unión con clínicas Pro-Vida como Culture of Life Family Services (Colfs).

"Nos apoyamos mutuamente, ellos nos canalizan a las pacientes que han perdido un bebé o que llegan ahí porque abortaron y necesitan apoyo pastoral, y nosotros les mandamos a mujeres que están contemplando abortar porque ellos tienen especialistas que las van a poder apoyar", dijo Martínez. "Es una interconexión entre Iglesia y clínica".

"COLFS cuenta con servicios para mujeres con embarazo en crisis, tienen una línea de emergencia y atención médica integral", agregó.

Además de los servicios que se les ofrecen en COLFS, en el apostolado les brindamos planificación familiar, apoyo de servicios funerarios para los bebés no nacidos y muchos otros.

A las mujeres que están en una situación complicada, Martínez les dice, "Las estamos esperando para acompañarlas, para apoyarlas. Hay muchos recursos, muchas opciones. Las estamos esperando para amarlas como Dios manda, como hijas de Dios".

De igual manera, Martínez invita a seguir luchando por la vida, "Nosotros tenemos el acompañamiento del que todo lo puede. Yo veo esto como una oportunidad para ejercer esa fuerza de hijos de Dios y mostrarle al mundo de lo que estamos hechos. No podemos bajarnos, no podemos darnos por vencidos", agregó.

Para más información comunicarse por teléfono con Penélope Martínez al (760) 807-8520.

El Cuarto del Bebé

El Cuarto del Bebé es un programa que brinda ayuda a embarazadas o a madres con bebés de máximo un año.

Una vez al mes las encargadas de este programa abren las puertas de su "tiendita", ubicada junto a la Parroquia de San Antonio De Padua en National City, en donde las mamás pueden escoger artículos para sus hijos.

"La experiencia es como si estuvieran yendo de compras, porque tenemos ropita de bebé en racas, las cosas acomodadas en repisas… lo hacemos ver lo más bonito posible para que sea algo especial para ellas y que no sientan que solamente les estamos dando algo que alguien más ya no quiere", comentó Alejandra Arroyo, quien junto con su amiga Hilda Parra comenzó esta bonita labor durante la pandemia.

Las mamás pueden elegir entre 8 y 10 artículos, desde una cuna o una carriola hasta biberones, pañales, toallitas húmedas y ropita.

"Nos inquieta el hecho de pensar que alguien pueda estar pasando por una dificultad en esta etapa. Por lo menos que sepan que existe un lugar al cual pueden acudir y obtener algo para su bebé", comentó Arroyo.

La comunidad puede apoyar donando cualquier artículo de bebé o para embarazada.

Para donar o asistir a El Cuarto del Bebé comunicarse con Alejandra Arroyo al (619) 666-9045 o con Lilly Esparza al (619) 305-5534.

El directorio de Centros de Recursos para Embarazadas está disponible en el sitio *sdcatholic.org* bajo la pestaña de la Oficina de Vida, Paz y Justicia.

Para más información o si está embarazada y necesita ayuda, favor de comunicarse con María de Lourdes Valencia al (858) 490-8323 o *mvalencia@sdcatholic.org*.

Más información disponible en **sdcatholic.org.**

Aprender a Dar Amor y Apoyo al Final de la Vida

Por Iliana De Lara

La Diócesis de San Diego se ha dado a la tarea de equipar a ministros parroquiales para acompañar a los enfermos en etapa terminal, a sus familias y a quienes los cuidan.

ADOBE STOCK

En unión con la Iniciativa del Cuidado Integral de la Persona, la diócesis invita a líderes, ministros, voluntarios y personas interesadas en aprender sobre temas relacionados con el final de la vida a esta capacitación en línea.

"Todas las personas interesadas en promover una cultura de inclusión en la que los enfermos y las personas en etapa terminal se sientan amados, dignos, consolados y acompañados están invitados a participar, ya que en este entrenamiento aprenderán cómo apoyar mejor a los familiares y a los cuidadores de enfermos a través de la educación, el cuidado pastoral y la oración", comentó María Lourdes Valencia, directora asociada de la Oficina de Vida, Paz y Justicia.

El entrenamiento de cinco módulos ha sido diseñado por teólogos, especialistas en ética y profesionales del sector salud, lo cual garantiza una formación integral para los participantes. Los temas incluyen cuidados paliativos, hospicio, la planeación anticipada, la enseñanza de la Iglesia en temas relacionados con el final de la vida, el duelo, autocuidado del cuidador de enfermos y la comunidad como respuesta amorosa.

Los participantes recibirán los recursos necesarios para que puedan responder preguntas relacionadas con la enseñanza de la Iglesia Católica con respecto a temas relacionados con el final de la vida, y así poder brindar un mejor servicio a esta población vulnerable.

"Además de proveer información y recursos, este entrenamiento les va a proporcionar la confianza necesaria para que puedan servir mejor a los enfermos y sus familias. También les permitirá conectarse con otras personas que comparten la misma misión", dijo Valencia.

La capacitación se llevará a cabo por Zoom los jueves del 26 de enero al 23 de febrero de 6 a 8:30 p.m. hora del Pacífico. El costo es de $50, hay algunas becas disponibles. Los interesados deberán registrarse en línea antes del 16 de enero. El espacio es limitado.

"El entrenamiento tiene dos objetivos. Por un lado, informar, formar y equipar a las personas que han sido llamadas por Dios a defender y cuidar a los enfermos. Por otro lado, identificar líderes que implementen la Iniciativa del Cuidado Integral de la Persona en parroquias que aún no tienen un líder", señaló Valencia.

La Iniciativa Cuidado Integral de la Persona es una asociación a nivel estatal entre los obispos y los sistemas de salud Católicos de California, que busca asegurar que los parroquianos y sus familias sean acompañados, amados y apoyados durante una enfermedad grave y en su jornada al final de la vida.

Por su parte, los obispos de California dijeron que les gustaría trabajar para que haya lideres ministeriales del Cuidado Integral de la Persona en cada parroquia de la diócesis, puesto que esto ayudará a que los parroquianos tengan acceso a los recursos apropiados y así se sientan seguros cuando tengan que tomar decisiones difíciles con respecto al cuidado de sí mismos o el cuidado de sus seres queridos.

Es importante recordar que es mejor tomar estas capacitaciones cuando no se necesitan, puesto que esta conversación es mucho más difícil cuando se hace bajo la presión de una enfermedad grave y cuando la persona está obligada a tomar decisiones apresuradas.

Para más información visite: *wholeperson.care* o comuníquese con María Valencia al (858)490-8323 o a través de su correo electrónico *mvalencia@sdcatholic.org.*

Cuidado Integral de la Persona

Fecha: 26 de enero - 23 de febrero (los jueves)

Horario: 6:00 p.m. - 8:30 p.m.

Ubicación: En Línea

Entrada: $50 (Becas Disponibles)

Iniciativa del Cuidado Integral de la Persona (ICIP) Capacitación en Línea para Ministros/Voluntarios de Cuidado Pastoral

https://wholeperson.care

5 Jueves (Enero 26-Febrero 23, 2023)
@ 6:00 – 8:30 PM

Regístrate Aquí
Regístrate en línea antes del 16 de enero ¡Espacio limitado!
Costo $50 (Becas disponiples limitadas)
Para más información comunícate: cwpinitiative@gmail.com
Sitio web: https://wholeperson.care

Caring for the Whole Person

Descripción del Entrenamiento para Lideres

Módulo 1: 26 de enero

Introducción a la Iniciativa del Cuidado Integral de la Persona (ICIP), Introducción a Hospicio y Cuidado Paliativo, Presentado por Dra. Martina Meier, MD

Módulo 2: 2 de febrero

Enseñanza Moral de la Iglesia en temas relacionados con enfermedades graves y el cuidado al final de la vida, Presentado por Ernesto Zamora, M.Div.

Módulo 3, 9 de febrero

Cuidado de Parroquianos a lo largo del Proceso de Atención, Comunicación y Directrices para Voluntarios, Presentado por Ernesto Zamora, M.Div. con Obispo Ramon Bejarano

Módulo 4: 16 de febrero

Planeación Anticipada del Cuidado de Salud, Presentado por Ana M. Rocha, MSN, APRN

Módulo 5: 23 de febrero

Parroquia como Comunidad de Amor, Cuidándose el Uno al Otro, Presentado por Alejandra Muro, LCSW, OSW-C

Regístrate Aquí

Tiempos Tormentosos Para la Familia

UNSPLASH

Cuando escucho las cifras de los casos de depresión en los adolescentes; cuando veo las estadísticas en aumento de suicidios en la población juvenil…tomo conciencia. ...

Director Asociado de Vida Familiar y Espiritualidad
Ricardo Márquez

Cuando acompañamos las angustias y el desconcierto de los padres ante los temas de identidad sexual; cuando se siente la necesidad que tienen las parejas de resolver las tensiones y situaciones de violencia doméstica; cuando aumentan las llamadas solicitando terapeutas, consejeros y acompañantes espirituales… tomo conciencia que son señales de tormentas, huracanes de categoría 5 en los territorios de las familias.

Estos días de celebraciones y fiestas diversas son momentos intensamente cargados de emociones para muchas familias. Deseos de verse, abrazarse, compartir, renovar la fe y fortalecer los vínculos; momentos de gozo y felicidad…para algunos.

Para otros, las vivencias han sido distintas, momentos de soledad por las fracturas vividas durante el año, por la ausencia del familiar que decidió irse o falleció; por los excesos de bebida y drogas que han llevado a situaciones de violencia; por las guerras, la pobreza o la urgencia de emigrar de su país.

¿Cómo nos acercamos a estas realidades complejas y diversas? La tendencia a juzgar, etiquetar y criticar no ayuda, profundizan las heridas y las distancias. La indiferencia complaciente, la huida y el aislamiento, tampoco contribuyen. Entonces, ¿Cómo lo hacemos?

Con magnanimidad, con alma grande, abierta y generosa, con un corazón que se va haciendo grande porque va aprendiendo a manejar en su interior las tensiones, las diferencias y las paradojas que lo estiran y agrandan; un corazón sensible al sufrimiento, compasivo y por tanto vulnerable; que llora con el que llora y canta con quien está alegre y agradecido.

Pero ese corazón se va formando, no se improvisa de un día para otro, es fruto de la gracia, de pedirlo y desearlo, junto a la disciplina del silencio y la oración, junto al constante trabajo de mirar hacia adentro, de escuchar la voz interior de la conciencia que nos orienta con sabiduría y compasión.

Sólo podemos construir afuera lo que hemos construido adentro, no podemos dar lo que no tenemos. Si queremos cosechar hay que sembrar, regar, abonar y cuidar la siembra. Ese es el sentido de la conversión, de la invitación a transformarnos desde lo profundo, de insistir constantemente: "Señor, que vea, que escuche, que pueda caminar por los senderos del bien, la justicia y la paz".

Esta invitación puede sonar como otra voz que clama en el desierto, estamos rodeados de muchos ruidos, preocupaciones y distracciones para escucharla, pero hay que seguir "gritándola" desde las montañas como los profetas, deseando que aprendamos por conciencia y no de la experiencia de las trágicas consecuencias de la tormenta que está a nuestras puertas.

Somos más de lo que creemos ser, tenemos alternativas y un gran potencial para explorar nuevas posibilidades, los grandes cambios comienzan con pequeños pasos, estamos llamados para la vida y "vida en abundancia".

Podemos comenzar hoy, liberándonos del poder que le damos a nuestro pasado, a la culpa y la vergüenza, aceptando y abrazando nuestras luces y nuestras sombras, entregando todo lo que somos, poniéndolo en Sus manos, pidiendo Su amor y Su gracia para servir, consolar y descubrir el sentido último de nuestras vidas: ser uno con todos en El.

Si las señales de los tiempos nos anuncian tormentas, que este nuevo año sea la oportunidad para crecer, aprender y transformar nuestras vidas. Un año de conversión profunda para nuestro bien, el de nuestras familias y toda la humanidad.

NATIVITY PREP

Acompáñanos a nuestra Jornada de Puertas Abiertas de Nativity Prep Academy el viernes 3 de febrero a las 3:00 pm.

UNA ESCUELA CATÓLICA, PRIVADA, INDEPENDIENTE, Y GRATIS

Los estudiantes podrían obtener una beca de cuatro años para asistir a cualquier escuela secundaria católica en el área metropolitana de San Diego. Además, los estudiantes continuarían recibiendo apoyo de preparación para la universidad a través de su experiencia en la preparatoria y hasta su graduación universitaria.

COMUNIDAD
Estamos orgullosos de servir a más de 240 estudiantes de primera generación de comunidades de comunidades de bajos ingresos.

VISITE NATIVITYPREP.ORG PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN SOBRE NUESTRA MISIÓN.

MISA UNA VES POR SEMANA Y RETIROS ANUALES
10:1 PROPORCIÓN DE ESTUDIANTES POR MAESTRO
100% DE NUESTROS ESTUDIANTES SE HAN MATRICULADO A LA UNIVERSIDAD EN LOS ÚLTIMOS CINCO AÑOS

SAN DIEGO WALK 4 LIFE

Enero 14 2023
8:30 AM - 12:00 PM
Waterfront Park
1600 Pacific Hwy.
San Diego, CA. 92101

CAMBIANDO CORAZONES

SALVANDO VIDAS

Ponentes motivacionales, rifas, mesas de información, venta de café ambulante, actividades para niños, música y entretenimiento.

Caminata guiada por el Cardenal Robert McElroy, y el Obispo Auxiliar Ramón Bejarano

Ponente principal:
Star Parker
MCs: Marioly Galván y Jake McDonnell
Música y entretenimiento: Santiago Fernandez

(858) 490-8324
SanDiegoWalkForLife.org
info@sandiegowalkforlife.org
(Facebook, Instagram) @SDWalkForLife