

# Conozca al Obispo Pulido



Página 4

MARCOS CONZÁLEZ

**A CORAZÓN ABIERTO:** El obispo auxiliar Felipe Pulido se sentó con *The Southern Cross en Español* para responder a una serie de preguntas que nos llevan a entender mejor su papel dentro de la diócesis y nos habla sobre la comunidad de fe que encontró en San Diego. En la foto lo podemos ver dando un sermón durante la ceremonia del Rito de Elección el 17 de febrero en la ciudad de Imperial.



## Amor Divino

El amor de Dios se manifiesta de diversas formas, el amor de una madre es una de ellas. **Página 2**



## Generación 2024

Primera clase de la escuela secundaria Cristo Rey marca un hito en la historia. **Página 3**



## Cuidar la Mente

Invitan a los hispanos a una serie de eventos para aprender más sobre la salud mental. **Página 5**

# Únete a Nuestra Celebración de Fe y Cultura

The Southern Cross



La séptima edición anual de la Misa de Pentecostés

para Todo los Pueblos está próxima a celebrarse. El evento tendrá lugar el 18 de mayo en el campus de la Escuela Secundaria Católica Cathedral. Se esperan más de 2 mil asistentes.

Las festividades comienzan a las 10 a.m. con un llamado a la adoración acompañado de música tradicional de diversas partes del mundo. A las 11 a.m.

se celebrará la Misa, encabezada por el cardenal Robert W. McElroy junto a los obispos auxiliares Ramón Bejarano, Michael Pham y Felipe Pulido.

Representantes de más de 25 comunidades culturales participarán en la Misa. Antes del inicio de la Misa, adornarán el altar con telas representativas de sus lugares de origen. La ceremonia incluirá lecturas y oraciones en varios idiomas, reflejando así la universalidad de la fe católica.

“Nuestro compromiso como comunidad hispana es colaborar en la unidad con las demás culturas. Invitamos a todos a vestirse de acuerdo con sus tradiciones, para así poder distinguir

las diferentes culturas dentro de nuestra Iglesia, que juntas forman un solo cuerpo”, dijo Luis Barajas, presidente de la Comisión de Habla Hispana.

Después de la Misa, alrededor de las 12:30 p.m., se llevará a cabo un festival con exhibiciones culturales, muestras de gastronomía y actuaciones musicales.

“Nuestros hermanos que anteriormente han vivido este evento dicen sentir mucha alegría al participar en un evento que abraza las diferentes culturas dentro de la Iglesia. Se siente un gran espíritu de hermandad, puesto que todos queremos lo mismo, pensamos lo mismo y amamos al mismo Dios”, señaló Barajas.

Marioly Galván, Canciller y Directora de Ministerios Pastorales, anunció que, por segundo año consecutivo, la Misa de Pentecostés también será una oportunidad para que el cardenal McElroy “reconozca y dé la bienvenida” a aquellos que recibieron los sacramentos de iniciación durante la Vigilia Pascual y aún no han cumplido su primer año como miembros de la Iglesia.

“Este evento les recordará que ahora son parte de algo mucho más amplio que su comunidad parroquial”, expresó Galván.

Más información en [sd catholic.org/Pentecost2024](https://sd catholic.org/Pentecost2024)



# THE SOUTHERN CROSS

**DIRECTOR**  
Cardenal  
Robert W. McElroy

**EDITOR EMÉRITO**  
Father Charles L. Fuld

**EDITORIA**  
Aida Bustos  
Editora Auxiliar  
Iliana De Lara

**PUBLICIDAD/CIRCULACIÓN**  
Donna Lightsey

**COLABORADORES**  
Román Flores, Sharon Mousel,  
Padre Bernardo Lara,  
Ricardo Márquez,  
Montserrat 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@sdccatholic.org

**Web:** thesoutherncross.org

**Suscripciones:**  
Por mes del periódico: \$15 por año

**Contacto:** (858) 490-8266;  
dlightsey@sdccatholic.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.



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

### ESPECIALIDADES:

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

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

# Ordenan a Diáconos y Sacerdote

Por Denis Grasska



La Diócesis de San Diego dará la bienvenida

a cuatro nuevos diáconos permanentes y un sacerdote el próximo mes de junio.

El 1 de junio, el cardenal Robert W. McElroy ordenará a cuatro hombres al diaconado permanente durante una Misa a las 10:00 a.m. en la Iglesia de Nuestra Señora de Gracia en El Cajón. Sus nombres son Mario Díaz, de la Parroquia Nuestra Señora de Guadalupe en Chula Vista; Don Meziere, de la Parroquia Santa María en Escondido; Víctor Villagómez, de la Parroquia de Nuestra Señora de Monte Carmelo en San Ysidro; y Brian Wong, de la Parroquia de San Antonio de Padua en Imperial.

De igual manera, el 8 de junio, el Cardenal ordenará al sacerdocio a Sean Embury durante una Misa a las 10:00 a.m. en la parroquia San Gabriel en Poway, parroquia a la que Embury pertenece.

Se espera que ambas ordenaciones sean transmitidas en vivo.

La próxima ordenación al diaconado permanente será la primera que se realiza en la diócesis desde 2022.

La ordenación al diaconado permanente está precedida por un proceso de cinco años que incluye un año de Aspirantado, un período de discernimiento y cuatro años de formación. El año pasado no se ordenó ningún diácono permanente debido a una transición de liderazgo en la Oficina diocesana para el Diaconado Permanente cinco años antes. La hermana Carlotta DiLorenzo, quien dirigió la oficina durante 20 años, se jubiló en junio de 2018 y su sucesor, el padre jesuita Eduardo Samaniego, no se incorporó hasta agosto de 2019.



**ESPECIAL:** El cardenal Robert W. McElroy le entrega el Libro de Evangelios a Daniel García durante su ordenación al diaconado permanente el 18 de junio de 2022.

El sacerdote señaló que la cantidad de hombres que ingresan a la formación para el diaconado permanente se ha mantenido “bastante estable” a lo largo de los años.

En 2022, fueron ordenados nueve hombres. El próximo año serán seis.

Clarissa Martínez, directora asociada de la Oficina para el Diaconado Permanente comentó que la generación de este año incluye dos hombres -Díaz y Wong- para quienes está es la segunda ocasión que están en el programa de formación.

“Las circunstancias de la vida les impidieron ser ordenados (la primera vez), pero el llamado... seguía ahí”, dijo, explicando que ambos se habían retirado del programa en el pasado solo para regresar hace cinco años.

En promedio, se necesitan seis años de formación para convertirse en sacerdote diocesano, indicó el padre Matthew Spahr, rector del Centro de Formación Sacerdotal St. Francis.

Embury, quien será ordenado sacerdote el 8 de junio, fue ordenado al diaconado de transición en diciembre del año pasado en la Parroquia La Inmaculada.

La ordenación al diaconado de transición es el último paso en el camino al sacerdocio. En ese momento, el seminarista se compromete públicamente a una vida de oración, celibato y obediencia al obispo diocesano.

Durante los últimos cinco años, el número de hombres ordenados sacerdotes diocesanos ha oscilado entre uno (en 2019 y 2021) y cuatro (en 2023). Dependiendo de cuántos hombres ingresaron al programa en un año determinado y cuántos discernieron que no eran llamados al sacerdocio, hay algunos años en los que no se ordenan nuevos sacerdotes.

Actualmente, la diócesis tiene a 13 hombres en su programa de formación, cuatro de los cuales están programados para ser ordenados al sacerdocio el próximo año.

“El Rito de Ordenación”, dijo el padre Spahr, “es la culminación de años de preparación en nombre del candidato y una señal gozosa para la Iglesia de cómo Cristo continúa brindando pastores a Su pueblo”.

# El Amor de Dios a Través de las Madres

En nuestra búsqueda espiritual, muchos de nosotros hemos anhelado ver a Dios cara a cara en algún momento de nuestras vidas. Sin embargo, es importante comprender que tal encuentro no es parte del plan divino. No obstante, podemos percibir la presencia de Dios a nuestro alrededor a través de diversas bendiciones que recibimos a lo largo de nuestro camino.

Por ejemplo, podemos discernir su presencia espiritual en la celebración de la Eucaristía, utilizando nuestros ojos espirituales para reconocer su cercanía. Del mismo modo, cuando un director espiritual nos brinda orientación y apoyo adecuado, podemos percibir la mano de Dios en nuestra vida y en nuestra oración. Podemos encontrar la presencia divina en los momentos de conexión genuina con nuestros seres queridos, en la belleza de la naturaleza que nos rodea y en los gestos de bondad y compasión que presenciamos a diario. Estos momentos nos recuerdan que el amor de Dios se manifiesta de diversas formas y en los lugares más inesperados, invitándonos a abrir nuestros corazones y

Sacerdote de la Diócesis

**Padre Bernardo Lara**



mentes para reconocer su gracia y su amor incondicional en cada aspecto de nuestras vidas.

El amor de Dios es intrínsecamente generoso y desinteresado. Él nos ama incondicionalmente, incluso cuando no le correspondemos. Dios ama sin medida.

La crucifixión de Jesús es el máximo ejemplo de este amor sin límites. En la crucifixión Jesús pagó una deuda que no debía, y lo hizo de una manera desinteresada por amor. Este mismo gesto encontramos en el amor de una madre.

Desde el embarazo la madre sufre una serie de incomodidades, como las náuseas o una restricción dietética; todo es bienvenido debido al profundo amor que ella siente hacia su hijo. El dolor de parto es otra cara de la misma moneda. Además, conforme los hijos van creciendo la madre recorre

un caminar que, si bien recibe muchas bendiciones, también está lleno de dolores: preocupaciones por el bienestar, ahorrar dinero, gastos médicos, desveladas, quizás dos trabajos para sostener a la familia.

El amor maternal sirve como un recordatorio tangible de la ternura y la entrega desinteresada que caracterizan al amor divino. La figura de la madre, con su capacidad para sacrificarse y cuidar con dedicación a sus hijos, refleja el amor de Dios de una manera única y conmovedora. El amor maternal nos habla del amor divino que cuida, protege y perdona sin límites. En cada abrazo, en cada palabra de aliento y en cada gesto de preocupación, podemos ver reflejado el amor de Dios.

En esa imagen de sacrificio y amor incondicional es en la que Dios se revela. Por eso, la imagen de la Iglesia como madre es de vital importancia. Así como una madre sacrifica, sufre, se alegra, perdona y nunca abandona a sus hijos, Dios también está presente en nuestras vidas, demostrando su amor constante y eterno.

# Primera Generación: ¡Hacen Historia!

Por Denis Grasska



La Escuela  
Secundaria Cristo  
Rey San Diego

está haciendo historia  
nuevamente.

La escuela católica, que atiende exclusivamente a familias de bajos recursos y presenta un innovador programa de estudio-trabajo, llevará a cabo su primera ceremonia de graduación este mes.

Christian Kampfl, presidente de Cristo Rey San Diego, dijo que es “un milagro” que la escuela exista, dado que abrió en un momento tan desfavorable, en agosto de 2020, en plena pandemia.

Alfonso Magaña, director académico y de operaciones de la escuela, comentó que esta graduación es para celebrar a los estudiantes de último año, pero también a sus familias, quienes “se arriesgaron” con la escuela hace cuatro años.

Veintiocho de los 37 estudiantes que recibirán su diploma asisten a Cristo Rey desde el primer año. Su confianza ha rendido frutos.

Kampfl señaló que, hasta el 4 de abril, alrededor del 95% de los graduados habían sido aceptados en colegios y universidades de cuatro años. Entre ellas se incluyen instituciones como Chapman, Emory, Gonzaga, Pepperdine, San Diego State, Santa Clara, Villanova, la Universidad de San Diego y la Universidad de California en Los Ángeles.

Mauro Gutiérrez Ruiz, fue admitido en Pomona College, donde planea estudiar biología. Se transfirió a Cristo Rey cuando era estudiante de 11avo. Porque sus padres querían que no solo se preparara para asistir a la Universidad, sino que además buscaban que tuviera una experiencia laboral en el mundo real.

Durante su primer año, trabajó en Precision Diagnostics, un laboratorio de salud en Sorrento Valley, donde asistía con los análisis de muestras. Durante el verano se le presentó una oportunidad para trabajar en Immuneering Corp., una empresa de biotecnología de rancho Bernardo que



**PIONEROS:** En la foto vemos a los estudiantes de último año que se graduarán este 31 de mayo de la Escuela Secundaria Cristo Rey San Diego. Esta es la primera generación. Cristo Rey cuenta con un programa de estudio-trabajo que brinda experiencias inigualables a sus estudiantes.

investiga nuevos medicamentos para tratar el cáncer. Ahí aprendió técnicas de laboratorio. “Es una experiencia que no todo el mundo tiene”, dijo el estudiante de último año. “No lo habría conseguido si no estuviera en Cristo Rey”.

El miércoles, 29 de mayo, será el Día de la Firma Universitaria, cuando los estudiantes del último año revelarán a todo el cuerpo estudiantil la universidad a la que asistirán.

El cardenal Robert W. McElroy celebrará la Misa de Bachillerato el jueves, 30 de mayo en la Universidad de San Diego. Mientras que la ceremonia de graduación se llevará a cabo el día siguiente, también en USD.

La escuela secundaria es una de las 39 escuelas a nivel nacional que componen la Red Cristo Rey.

Al igual que otras escuelas de la red, la admisión está limitada a familias de bajos ingresos, para quienes la educación secundaria católica estaría fuera de su alcance de otro modo.

Gran parte del costo de la educación

se paga a través del programa escolar “Estudio de Trabajo Corporativo”. Los estudiantes asisten a clases cuatro días a la semana y pasan el quinto día en un lugar de trabajo, donde obtienen una experiencia laboral invaluable.

Los socios corporativos de la escuela incluyen bufetes de abogados, hospitales, laboratorios, empresas inmobiliarias y otras organizaciones.

“Están aprendiendo habilidades profesionales que les abrirán muchas puertas”, señaló Magaña.

Es debido a esta experiencia que muchos de los graduados están considerando estudiar carreras “bastante impresionantes”, como medicina o alguna ingeniería, mencionó Kampfl.

Compartió que Precision Diagnostics, uno de los socios corporativos, comenzó aceptando a cuatro alumnos y ahora cuenta con 24.

Kassandra Sandoval, estudiante de la Generación 2024, quiere ser maestra.

La joven aprendió lo que era tener un trabajo gracias a la experiencia que adquirió en el U.S.S. Midway Museum, Precision Diagnostics, el propio equipo de marketing de Cristo Rey San Diego y Flores Financial Services, Inc.

“Siento que me he vuelto más responsable y estoy más motivada”, dijo.

Su compañero, Diego Vargas-Ornelas, trabajó principalmente en St. Paul's Senior Services y Precision Diagnostics.

“El programa me ha ayudado a tener una mejor idea del mundo exterior y de lo que me espera en el futuro”, dijo, quien compartió que planea estudiar cine en la Universidad Católica Juan Pablo el Grande en Escondido.

“Siempre quise ser director de

cine desde que era joven”, comentó. “Quiero traer alegría al mundo e inspirar a otros a seguir sus sueños”.

Cristo Rey también brinda apoyo a sus alumnos con el proceso de admisión a la universidad. No solo eso, sino que además los ayuda a terminar la universidad, esa es la promesa de Cristo Rey Network.

Los estudiantes de Cristo Rey deben asistir a una clase de “Preparación Universitaria y Profesional” cada año, comenzando en noveno.

Inicialmente, esa clase sirve para equiparlos con las habilidades necesarias para ser estudiantes exitosos de la escuela secundaria, dijo Magaña. Pero eventualmente, les exige investigar colegios y universidades y compilar una lista de instituciones educativas que satisfagan sus necesidades.

Magaña dijo que el equipo de asesoramiento universitario de la escuela guía a los estudiantes y a las familias durante todo el proceso, incluida la solicitud de ayuda financiera.

La escuela abrió sus puertas en 2020 con solo una clase de primer año, pero agregó un nivel de grado cada año posterior. Hoy en día, hay 168 estudiantes: 37 de doceavo, 51 de onceavo, 39 de décimo y 41 de noveno.

En los últimos cuatro años se han realizado mejoras en el campus, posibles gracias a la Fundación Shea Homes. También se han ampliado las ofertas en clases, deportes y clubes.

Kampfl dijo que el año que viene la escuela tendrá alrededor de 200 estudiantes. El plan es crecer hasta 450 estudiantes en cinco años.



**PRIMERA GENERACIÓN:** Miranda Ramírez se graduará este mes de la Escuela Secundaria Cristo Rey, donde participó en su programa innovador de estudio-trabajo.

Para más información  
visite [cristoreysandiego.org](http://cristoreysandiego.org).



# Preguntas y Respuestas al Obispo Pulido

Por Iliana De Lara



A siete meses de su ordenación, tuvimos la oportunidad de conversar con el Obispo Auxiliar Felipe Pulido, para explorar más a fondo su papel dentro de la diócesis y su impresión inicial de la comunidad de fe en San Diego.

El Obispo Pulido fue ordenado como obispo auxiliar el 28 de septiembre, convirtiéndose en el octavo en ocupar ese cargo en la diócesis, el tercero de origen hispano. Se desempeña como Vicario de Iniciativas Pastorales Parroquiales.

Con 53 años de edad, el Obispo Auxiliar Felipe Pulido nació en un pequeño pueblo al oeste de la Ciudad de México. Durante su adolescencia, se trasladó junto a su familia al Valle de Yakima, en el estado de Washington. Fue ordenado sacerdote en 2002 en Yakima, y antes de su designación como obispo auxiliar en San Diego, ejerció como vicario para el clero y director de vocaciones en la Diócesis.

Acompáñenos a leer la entrevista para conocer más sobre sus reflexiones y experiencias en este nuevo capítulo de su ministerio.

## ¿Qué significa ser Vicario de la Vida Parroquial?

Una de mis obligaciones como obispo auxiliar en San Diego es apoyar a los párrocos en asuntos de evangelización, corresponsabilidad, catequesis y otras áreas dentro la parroquia. También tengo el deber de informar regularmente al párroco sobre las iniciativas pastorales proyectadas o emprendidas a nivel diocesano.

## ¿Cuáles son sus principales responsabilidades dentro de la diócesis?

En este momento son tres mis responsabilidades. Primeramente, visitar todas y cada una de las parroquias en la diócesis de San Diego. Hasta ahora ya he visitado cerca de 48 parroquias. Mi visita tiene como objetivo conocer la comunidad parroquial, al párroco y algunos líderes de la parroquia.

Segundo, el cardenal McElroy me ha invitado a participar en una de las iniciativas diocesanas la cual tiene como nombre. Por una Iglesia Sinodal: Imaginando la Vida Parroquial y el Liderazgo. Esta iniciativa se ha iniciado con 16 parroquias pilotos de las cuales se ha pedido la participación de los párrocos, diáconos, empleados de la parroquia y algunos líderes.

Tercero, junto con los obispos auxiliares Ramón Bejarano y Michael Pham hemos empezado a promover vocaciones al sacerdocio en la Diócesis de San Diego. Nuestro objetivo general es crear una cultura vocacional. En la cual todos y cada uno de los jóvenes puedan discernir si Dios los llama a la vida sacerdotal, religiosa, al matrimonio o la soltería. Para este



**CERCANO:** El obispo auxiliar Felipe Pulido (izquierda) explica que, como Vicario de la Vida Parroquial, su responsabilidad es brindar apoyo a los párrocos en asuntos de evangelización, corresponsabilidad y catequesis, entre otras cosas. En la foto lo podemos ver caminando junto con el obispo auxiliar Pham y el cardenal McElroy durante la Caminata por la Vida de este año.

proyecto vocacional hemos escogido a un sacerdote de cada uno de los decanatos. Estos sacerdotes cumplirán con el objetivo a nivel decanato y estarán hablando de las vocaciones en las diferentes parroquias.

## ¿Cómo ha respondido la comunidad a estas iniciativas?

La comunidad de San Diego ha respondido muy bien. Cada vez que visito las parroquias la gente me recibe con mucha alegría y me da la bienvenida a San Diego. Me gusta mucho la forma en cómo se trabaja en el Centro Pastoral. En todos las iniciativas pastorales y proyectos he visto un buen sistema de consulta y de colaboración entre los sacerdotes y líderes del Centro Pastoral. Al final del día todos estamos trabajando en la Viña del Señor y todos tenemos algo que aportar.

## ¿Cuál es su perspectiva de la comunidad de fe que vino a encontrar en la Diócesis de San Diego?

He encontrado una comunidad con mucha fe. Donde el Espíritu Santo está trabajando constantemente para acercar más almas a los sacramentos y a las cosas de Dios. Y también me he encontrado con una diversidad de culturas y de lenguas muy grande. En las parroquias donde he estado he visto comunidades anglosajonas, filipinas y vietnamitas, así como una comunidad muy grande de hispanos. Al igual existen pequeñas comunidades de indígenas nativos de estas tierras y algunos inmigrantes de África, Asia, Europa y de Centro y Sudamérica. Esta realidad es una gran bendición y al mismo tiempo un gran desafío para promover la unidad y la comunión de las diferentes culturas y razas.

## ¿Cuál diría usted que es el área de mayor oportunidad en esta comunidad?

Yo pienso que el área de mayor oportunidad es la juventud.

## ¿De qué manera pretende promover la unidad y el entendimiento entre los diversos grupos dentro

## de la comunidad?

La visión del Papa Francisco para la Iglesia es caminar juntos bajo un proceso sinodal donde se invite a la gente a la comunión, participación y misión. Yo pienso que una manera de promover la unidad e integración parroquial de los diferentes movimientos y grupos parroquias es a través de un proceso sinodal. Por medio del cual se realicen reuniones de consulta entre los miembros y se pueda recolectar información práctica para implementar la comunión, participación y misión entre los diferentes movimientos y grupos de nuestra diócesis.

## ¿Mayo hablar sobre su enfoque en materia de atención pastoral y apoyo a personas y familias dentro de la comunidad?

En este momento mi enfoque es conocer la vida de la parroquia especialmente a los sacerdotes, líderes, grupos parroquiales y movimientos. Y principalmente, ofrecer apoyo a los sacerdotes en las áreas de evangelización, catequesis, caridades, vocaciones, corresponsabilidad, así como promover iniciativas diocesanas.

## ¿Cómo planea fomentar un sentido de pertenencia e inclusión para todos los miembros de la comunidad, independientemente de sus antecedentes o creencias?

Pienso que la sinodalidad nos Mayo

ayudar mucho a promover la unidad y la participación y crear un sentido de pertenencia e inclusión en cada una de las parroquias.

## Por último, ¿qué mensaje le gustaría transmitir a la comunidad al comenzar su ministerio como obispo auxiliar de San Diego?

Primeramente, quiero decirles que cada vez que nos reunimos en la presencia de nuestro señor Jesucristo estamos frente a un Dios que me ama más de lo que me pueda imaginar. Segundo, me gustaría decirles que ya los siento como mi familia y como un enorme regalo de Dios, y tengo muchas ganas de irlos conociendo poco a poco y de poner todos mis pobres recursos a su servicio. Tercero, les pido que me tengan paciencia. Soy un obispo nuevo y estoy aquí para aprender. Quiero aprender de los obispos, sacerdotes, diáconos, religiosos y religiosas, así como de todos los fieles de San Diego. Y espero que con el tiempo ustedes también puedan aprender de mí. Por último, me gustaría que todos caminemos juntos creando una sociedad donde trabajemos para la protección de la dignidad humana, el bien común y para construir una sociedad más fraternal.



## Ministerio para el Cuidado de la Creación

La diócesis comparte información cada mes en español sobre los esfuerzos de la Iglesia Católica para responder a la crisis del cambio climático y propone maneras para proteger nuestro medio ambiente.

Utiliza este código QR ver esa información.



# Abordando la Crisis de la Salud Mental

Por Iliana De Lara



La pandemia ha resaltado aún más la necesidad

de atención en salud mental, especialmente dentro de la comunidad hispana. A pesar de que se ha incrementado la conversación sobre este tema, el estigma persiste, particularmente entre los hombres, quienes suelen ocultar sus emociones.

Es esencial reconocer que la salud mental es un problema que afecta nuestras comunidades de fe y responder con mayor compasión y recursos.

Mayo es el Mes de Concientización sobre la Salud Mental, un momento crucial para abordar las dificultades que enfrentan millones de estadounidenses. En la Iglesia, este mes representa una oportunidad para reafirmar nuestro compromiso de acompañar a las familias que luchan contra enfermedades mentales.

Con este propósito, la Oficina de Vida y Espiritualidad de la diócesis ha organizado una serie de eventos. El primero de ellos es el Taller de Primeros Auxilios para Salud Mental en español, programado para el sábado 4 de mayo en la Parroquia de Nuestra Señora de Monte Carmelo en San Diego, de 8 a.m. a 5 p.m. En este curso de ocho horas los participantes aprenderán a ayudar a alguien que está desarrollando un problema mental o está enfrentando una crisis. La capacitación los ayudará

a identificar, comprender y atender signos de adicciones. Para inscribirse, Mayon contactar a Wendy Báez, directora asociada Oficina de Vida y Espiritualidad, al (850) 490-8295.

La diócesis de San Diego fue la primera en Estados Unidos en establecer una red de ministerios de salud mental en 2015 bajo la dirección del obispo auxiliar John Dolan. Reconociendo la necesidad expresada por la comunidad hispana, se ofrecerá el Taller sobre Cómo Comenzar un Ministerio de Salud Mental los días 15 y 22 de mayo, de 6:30 a 8:30 de la tarde en el Centro Pastoral. Estos talleres buscan educar a la comunidad sobre la formación de ministerios similares en sus parroquias.

El enfoque del primer taller, el miércoles 15, será “¿Por qué es necesario un ministerio de salud mental?”. Mientras que la semana siguiente, el miércoles 22, se discutirá “Cómo comenzar un ministerio en mi parroquia”. Los interesados Mayon registrarse en [tinyurl.com/buildmentalhealthministry](http://tinyurl.com/buildmentalhealthministry).

“El Ministerio de Salud Mental no es simplemente un ministerio más; está diseñado para complementar y trabajar en colaboración con otros ministerios. La idea es que los otros ministerios lo puedan usar como un recurso”, dijo Báez. “Cuando en los otros ministerios surja una necesidad que tenga que ver con la salud mental entonces lo Mayon referir a este ministerio”.

El Ministerio de Salud Mental se enfoca en tres componentes principales: acompañamiento espiritual, ayuda práctica y educación. Esto incluye oraciones durante las Misas por aquellos que enfrentan dificultades, provisión de recursos y educación para reducir el estigma asociado con la salud mental.

## Primeros Auxilios para Salud Mental

4 de mayo  
8 a.m. a 5 p.m.

Nuestra Señora de Monte Carmelo  
Registrarse: Wendy Báez  
(850) 490-8295

## Cómo Comenzar un Ministerio de Salud Mental

15 y 22 de mayo  
6:30 a 8:30 p.m.

Centro Pastoral  
[tinyurl.com/buildmentalhealthministry](http://tinyurl.com/buildmentalhealthministry)

## Misa de Concientización Sobre la Salud Mental

25 de mayo  
5:00 p.m.

Parroquia de St. Michael's en Paradise Hills

Cada vez más parroquias están respondiendo a esta necesidad educándose para establecer estos ministerios. Actualmente, 18 parroquias de la diócesis cuentan con el Ministerio de Salud Mental, y dos más están en proceso.

Finalmente, el sábado 25 de mayo, el obispo auxiliar Ramón Bejarano celebrará la Misa de Concientización sobre la Salud Mental a las 5:00 p.m. en la Parroquia de St. Michael's en Paradise Hills. La Misa, que será en inglés, representa una oportunidad para reflexionar y orar juntos. Al concluir, se llevará a cabo una feria de recursos de salud mental en los exteriores de la

parroquia, donde se invitará a organizaciones como NAMI, que ofrece clases para familiares con seres queridos que padecen problemas de salud mental, brindándoles apoyo y educación para apoyar a sus seres queridos.

En el 2018, los obispos de California hicieron una Carta Pastoral que habla acerca de la salud mental, en ella dice que como Católicos Cristianos estamos llamados a acompañar a aquellos que tengan necesidad, eso incluye a las personas que experimentan algún tipo de salud mental.

“No tenemos que ir muy lejos para encontrarnos con nuestros hermanos y hermanas que luchan con la enfermedad mental. Incluso los que no tienen problemas serios de salud mental, pueden, hasta cierto grado, comprender la experiencia de las personas que sí los tienen. Pues ninguno de nosotros está completamente exento de momentos de ansiedad, angustia emocional, pensamientos preocupantes o molestos, o fuertes tentaciones”, dice la Carta Pastoral. “Reconocemos que el tener una enfermedad mental seria o crónica, es una experiencia única y no se le debe restar importancia, pero cuando abordamos esta cuestión, debemos superar la actitud de ‘nosotros’ y ‘ellos’, la cual nos separa el uno del otro”.

En este Mes de Concientización sobre la Salud Mental, es esencial recordar que cada persona merece compasión, comprensión y apoyo, y la Iglesia está comprometida a ser un lugar donde todos puedan encontrar consuelo y ayuda en sus momentos de necesidad.

## AYÚDANOS A ALIMENTAR A FAMILIAS EN EXTREMA POBREZA



DIÓCESIS DE SAN DIEGO

8 Y 9 DE JUNIO, 2024  
CATHEDRAL CATHOLIC HIGH SCHOOL

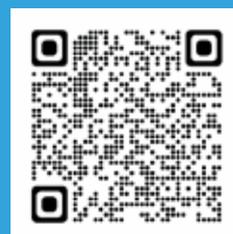


EVENTO DE UN MILLÓN DE COMIDAS

Organizado por los diáconos de la Diócesis de San Diego

"Porque tuve hambre, y me diste de comer..."  
Mateo, 25,35

¡Regístrate hoy mismo para empaquetar alimentos y hacer una donación!

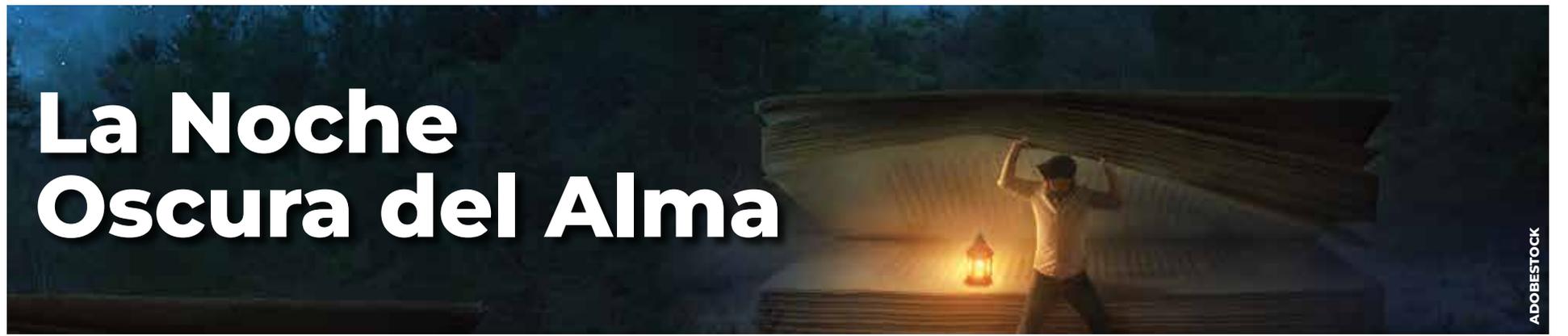


[sdcatholic.org/millionmeals](http://sdcatholic.org/millionmeals)

INFO: [deaconmike@saintbrigidparish.org](mailto:deaconmike@saintbrigidparish.org)  
(858) 361-1240

A QUIÉN AYUDAMOS  
Los alimentos serán entregados en Casa de los Pobres en Tijuana y en Zambia, África.

**META**  
Necesitamos 4 mil voluntarios para empacar 1.5 millones de alimentos y recaudar 375,000 dólares



ADOBESTOCK

# La Noche Oscura del Alma



Cuando las cosas no salen como nos las imaginábamos; cuando se nos muere un ser querido inesperadamente; cuando nos quedamos sin trabajo; cuando la infidelidad destruye nuestro matrimonio; cuando una guerra amenaza nuestras fronteras; cuando un desastre natural nos arrebatara el hogar o cuando una hambruna nos hace emigrar...entramos en los territorios emocionales de la rabia, la ansiedad y la depresión.

Hay como un eclipse total emocional y espiritual, ausencia de luz que produce miedo. Son los tiempos que los místicos llaman “la noche oscura del alma”, la que Jesús experimentó en la cruz cuando gritó: “Dios mío, Dios mío, por qué me has abandonado”.

Columnista

**Ricardo Márquez**



do”. El silencio y la ausencia de Dios.

No es casualidad que el número de personas con cuadros de ansiedad y depresión haya aumentado en los últimos años, a partir de la pandemia. El tema de la salud mental de nuestra población ya no se oculta, es un tema que nos afecta a todos de una manera u otra. Los sentimos en nuestras familias, en nuestras parroquias y consultorios, dentro de nosotros mismos.

No es fácil acompañar a las personas que cada vez más se acercan a buscar ayuda psicológica y espiritual, sobre todo cuando uno mismo forma parte de esta sociedad tóxica y herida. Somos parte de ese inmenso grupo de curadores heridos.

He aprendido, y sigo aprendiendo, que en los momentos de oscuridad existencial, oscuridad del alma, ocurre un fenómeno de desilusión

total, todo se desmorona, desaparece el horizonte y la motivación; la noche se hace interminable, nuestro cuerpo se paraliza, se encoje y se retrae en la cueva oscura. Lo que nos sostenía ya no nos sostiene, lo que creíamos importante ya no lo es; todo resulta una gran desilusión.

Este es el momento cumbre de “la noche oscura”. Desde ese caos vacío, paradójicamente queda al desnudo el anhelo profundo de buscar lo que es esencial, lo que en realidad importa y nos mueve en esta vida, lo que no nos decepciona ni peca. Desde este hueco oscuro surge la máxima atracción del amor absoluto, regresamos al lugar de donde nunca debimos haber salido. Descubrimos el tesoro escondido en la oscuridad, descubrimos al Dios que nos reveló Jesús, el Dios que es Amor incondicional en el que somos y existimos.

Tenemos un tesoro en nuestras celebraciones litúrgicas, en las reuniones donde la comunidad se reúne para hacer memoria de los recuerdos y experiencias de quienes fueron discípulos de Jesús: “...lo que hemos oído, lo que hemos visto con nuestros

ojos, lo que hemos contemplado y han palpado nuestras manos, eso es lo que les anunciamos...para que compartan nuestra vida, como nosotros la compartimos con el Padre y con su hijo Jesucristo” (1 Jn. 1: 1-4).

No son teorías, son experiencias concretas y palpables que quedaron grabadas en la memoria racional y emocional de sus discípulos. Por eso recuerdan en los momentos de duda y confusión las palabras que Jesús les dijo y hoy nos las regalan: “No teman”; “Mi paz les dejo, mi paz les doy”; “Ámense como yo los he amado”; “Sean uno como yo y el Padre somos uno”; “Allí donde yo voy también irán ustedes” ...Estas son pistas de fe que guían nuestras vidas durante las noches oscuras del alma hasta llegar a dar gracias por esa oscuridad que nos llevó a una unión más íntima, enamorada y libre con la Luz eterna de nuestro Dios.

Ricardo Márquez Mayo ser contactado en [marquez\\_muskus@yahoo.com](mailto:marquez_muskus@yahoo.com).

**REPRESENTANTE EN MURRIETA CA.**  
MARTHA LOPEZ  
☎ (951) 574 9953

**REPRESENTANTE:**  
FIESTA TRAVEL  
☎ (909) 245 0525  
☎ (909) 436 0508

**OFICINA CENTRAL EN GDL, MÉXICO.**  
☎ (760) 222 7999  
📍 Martín Casillas #224,  
Col. Ladrón de Guevara, CP. 44600.  
(A media cuadra de Avda. México, Gdl).

ENCUÉNTRANOS EN NUESTRAS  
REDES SOCIALES

🎵 📷 📺 🌐 📧  
www.peregrinaciones.mx

📲 DESCARGA NUESTRA APLICACIÓN

Consulta los detalles y conoce todas nuestras peregrinaciones en la página web o app.

## SANTUARIOS MARIANOS, ROMA Y ASÍS

DEL 05 AL 17 DE NOVIEMBRE DE 2024

QUE SOY ERA  
IMMACULADA CONT

INSCRÍBETE CON \$500 USD  
**\$3,913 USD**  
SALIDA DESDE LAX

INSCRÍBETE CON \$500 USD  
**\$4,472 USD**  
SALIDA DESDE COMX

# Misa de Pentecostés para Todos los Pueblos



## Fiesta de Fe

Vive una colorida fiesta de idiomas, culturas y tradiciones:  
Degustación de Comida Étnica | Exposiciones Patrimoniales  
Música en Vivo

Oremos, celebremos y compartamos los muchos regalos de nuestra Iglesia Universal.

## ¡Todos Son Bienvenidos!

10 am | Alabanzas

11 am | Misa con el Cardenal McElroy  
Obispos Auxiliares Bejarano, Pham y Pulido

12:30 pm | Festival de Culturas

**Cathedral Catholic High School**  
5555 Del Mar Heights Road, SD 92130



**DIÓCESIS DE SAN DIEGO**

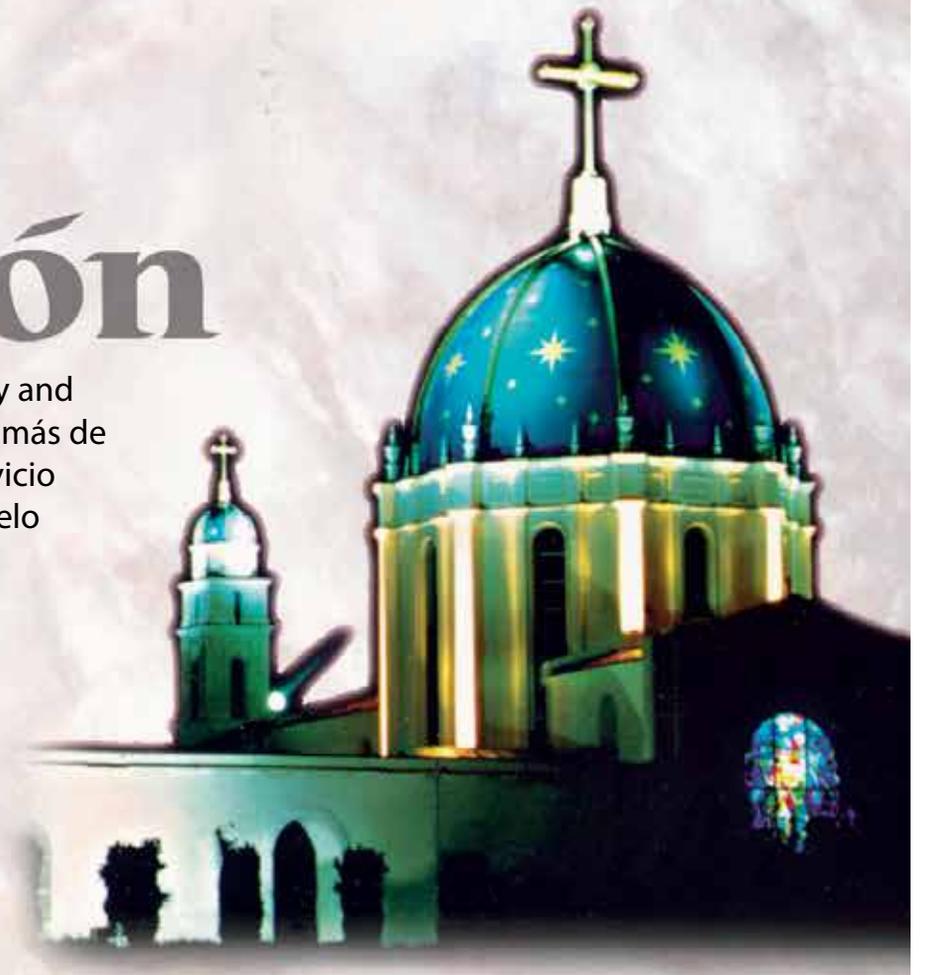
VISTE TU TRAJE TÍPICO

EVENTO FAMILIAR GRATUITO

[adiaz@sdatholic.org](mailto:adiaz@sdatholic.org) | (858) 490-8306

# 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 sólida 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