



Génesis

Cada día, un nuevo comienzo

Revista Mensual, Enero 2024



Santa María, Madre de Dios
Ruega por nosotros



DIRECTORIO

Génesis
Enero 2024

S.E. Mons. Raúl
Gómez González
Arzobispo de Toluca

S.E. Mons. Maximino
Martínez Miranda
Obispo Auxiliar

Pbro. Jorge Rosas Suárez
Responsable de CODICOSOC

Edith Muciño Martínez
Cuidado de la Edición

Isela Castro Serrano
Diseño Gráfico

César A. Zetina Rojas
Ilustrador

Belisario Domínguez No. 103
Col. Centro C.P. 50000
Tels: (722) 2 13 50 78
2 13 01 81

[arquidiócesis de toluca.org.mx](http://arquidiócesisdetoluca.org.mx)
pastoralcomtoluca@live.com

REGISTRO EN TRÁMITE
Las ideas y opiniones
expresadas en los artículos
son responsabilidad única y
exclusiva de Redacción de
Génesis, Codicosoc y de quien
los escribe.

Editorial

La novedad de un año que comienza nos pone frente a la Providencia de Dios, que nunca deja de bendecir a su pueblo. Además de facilitarle todos los medios oportunos para tener casa, vestido y sustento, el Señor espera que la respuesta en la fe sea generosa, es decir, cada uno debe aportar de sí mismo lo mejor en beneficio de la comunidad.

El año nuevo 2024 llega como un regalo especial del cielo, Dios, en su infinita bondad, nos obsequia el don de la vida con todas sus posibilidades de camino hacia la santidad. Su bondad mueve los corazones para que aprovechemos la oportunidad de trabajar en la construcción del Reino de amor, justicia y caridad.

Los buenos propósitos y nobles intenciones se cumplirán en la medida que estemos en comunión con el Señor, por medio de la oración, la palabra y los sacramentos. También será muy útil para la santificación personal, el servicio compasivo con los hermanos que Dios y la vida colocan en nuestro camino. Cada rostro es presencia viva de Jesús.

Hoy tenemos la bendición de retomar el sendero de la verdad y la misericordia, Dios quiere lo mejor para todos sus hijos y desea que nuestro corazón sea más sensible y humano, porque los tiempos actuales necesitan el compromiso valiente de los creyentes que han aceptado a Jesús en su vida. Hay mucho trabajo que hacer en favor de la salvación de las almas.

Consagramos el nuevo año 2024 a la Virgen María, Madre de Dios, para que guíe nuestros pasos, en la fe y la esperanza, respondiendo con fidelidad a la vocación que tenemos de amar y servir como Jesús nos enseñó.

¡Felicidades!



Si estuviste en nuestra casa y recibiste algún tipo de apoyo interno o externo nos encantaría escucharte

CUÉNTANOS TU
EXPERIENCIA  **Vifac™**
Celebramos la Vida.



manda un video a redes.mexico@vifac.org
o al WhatsApp: 55 2569 5782

Santa María Madre de Dios

Pbro. Eduardo Rueda Lugo



1 de enero de 2024, año nuevo. Siempre significativo para todo el mundo. Descubrimos un nuevo horizonte. Para nosotros católicos en especial, porque celebramos la Solemnidad de Santa María Madre de Dios en el ambiente navideño que nos hace revivir la encarnación y el nacimiento de nuestro Señor Jesucristo, el Príncipe de la paz, es decir, la gran alegría de tener a Dios con nosotros, entre nosotros, la Palabra hecha carne.

¿Te has preguntado qué significa que María es ‘madre de Dios’?
¿Realmente María, siendo un ser humano como nosotros, una creatura, puede ser “Madre de Dios”?

En nuestra profesión de fe decimos que Jesucristo se encarnó de María, la Virgen, y se hizo hombre. Expresamos la función materna de María para Jesucristo.

En el Concilio de Éfeso, en el año 431, la Iglesia proclamó solemnemente a María como la “Madre de Dios” (*Theotokos*) contra las opiniones teológicas de Nestorio que pensaba que primero la Virgen generó un hombre cualquiera y luego vino el Verbo; pero la afirmación de la Iglesia es que el Verbo de Dios se encarnó de la Virgen María, es decir, desde el seno de la madre, desde el momento de su concepción, y por obra del Espíritu Santo.

Contemplar a María como “la Madre de Dios” significa contemplar a la persona de Cristo como verdadero Dios y verdadero hombre a partir de que el Verbo de Dios tomó carne de la Virgen María. A partir de la encarnación, Jesucristo no es en ocasiones Dios y en ocasiones hombre; sino que es siempre Dios y hombre verdadero. María, que es creatura, no da origen a la divinidad de Cristo pues como Dios, el Verbo ha existido desde siempre; sino que María, da origen a la humanidad de Jesucristo y desde entonces, es madre del Verbo encarnado, esto es, de Jesucristo, nuestro Salvador. Y como la persona de Jesucristo une las dos realidades divina y humana, podemos decir válidamente que María es “Madre de Dios”.

No es madre de Dios Padre ni de Dios Espíritu Santo, sino Madre de Dios Hijo porque es a él a quien le ha dado carne para que se hiciera hombre.

EL PODER DEL SANTO NOMBRE DE JESÚS

Como nos dice el evangelista san Lucas, “cuando se cumplieron los ocho días para circuncidarle, se le dio el nombre de Jesús, el que le dio el ángel antes de ser concebido en el seno” (Lc 2, 21).

Así, el santo nombre de Jesús fue dado por el cielo: por eso tiene poder.

Santa Juana de Arco murió en la hoguera repitiendo el nombre de Jesús. El nombre de Jesús representa a la Persona divina del Verbo encarnado.

“Por lo cual Dios le exaltó y le otorgó el Nombre que está sobre todo nombre. Para que al nombre de Jesús toda rodilla se doble en los cielos, en la tierra y en los abismos, y toda lengua confiese que Cristo Jesús es SEÑOR para gloria de Dios Padre”. Flp 2, 9-11.



Dios salva

El ángel le dejó claro a san José la razón de este nombre: “porque él salvará a su pueblo de sus pecados” (Mt 1, 21).

La palabra “Jesús”, en hebreo, quiere decir “Dios salva” o Salvador. Entonces, pronunciar el nombre de Jesús con fe es tomarlo como divino salvador.

Es en el nombre de Jesús que los pecados son perdonados. “El Hijo del hombre tiene en la tierra poder de perdonar pecados” (Mc 2,10). Él puede decirle al pecador: “tus pecados te son perdonados” (Mc 2, 5).

Y él transmite ese poder a los hombres –los apóstoles– (Jn 20, 21-23) para que lo ejerzan en su Nombre.

La Resurrección de Jesús glorifica el nombre de Dios Salvador, pues a partir de ahora es el nombre de Jesús el que manifiesta en plenitud el poder supremo del “nombre sobre todo nombre”.



Los espíritus malos temen su nombre, y es en nombre de él que los discípulos de Jesús realizan milagros, pues todo lo que piden al Padre, en su nombre, el Padre se lo concede.

Nombre bendito

Es en el nombre de Jesús que los enfermos son curados, es en su nombre que los muertos resucitan, los cojos andan, los sordos oyen, los leprosos quedan curados... Ese nombre bendito tiene poder.

Después de que el pecado alcanzara a la humanidad, solamente el nombre de Dios Redentor puede salvar al hombre. Y este nombre es Jesús.



Es por el nombre de Jesús que los apóstoles realizan maravillas

“Estas son las señales que acompañarán a los que crean: en mi nombre expulsarán demonios, hablarán en lenguas nuevas, agarrarán serpientes en sus manos y aunque beban veneno no les hará daño; impondrán las manos sobre los enfermos y se pondrán bien” (Mc 16, 17-18).



Invoca a Jesús

Por lo tanto, el nombre santo de Jesús tiene poder y debe ser invocado con respeto, veneración y fe.

Los fariseos y doctores de la ley quisieron impedirles a los apóstoles predicar en nombre de Jesús: “Les llamaron y les mandaron que de ninguna manera hablasen o enseñasen en el nombre de Jesús” (Hch 4, 18).

Pero ellos se negaron a dejar de pronunciar este santo nombre, porque sabían que no existe salvación en ningún otro. “Porque no hay bajo el cielo otro nombre dado a los hombres por el que nosotros debamos salvarnos” (Hch 4, 12).

Jesucristo es el único nombre divino que trae la salvación y a partir de ahora todos lo pueden invocar, pues se unió a todos los hombres por la Encarnación. El nombre de Dios Salvador era invocado una sola vez al año por el sumo sacerdote para la expiación de los pecados de Israel, después de asperjar el propiciatorio del Santo de los Santos con la sangre del sacrificio.

El propiciatorio era el lugar de la presencia de Dios. Cuando san Pablo dice de Jesús que es “a quien exhibió Dios como instrumento de propiciación por su propia sangre” (Rm 3, 25), quiere decir que “en Cristo estaba Dios reconciliando al mundo consigo” (2 Co 5, 19).

El corazón de la oración cristiana

El nombre de Jesús está en el corazón de la oración cristiana. Todas las oraciones litúrgicas se concluyen con la fórmula “Por Nuestro Señor Jesucristo...”.

El “Ave María” culmina con “bendito es el fruto de tu vientre, Jesús”. El nombre de Jesús está en el centro del Ave María; el Rosario está centrado en el nombre de Jesús, por eso tiene poder.

Que podamos también hoy y siempre pronunciar con fe y devoción este dulce nombre y santo que tiene poder, como el ciego de Jericó que clamó con fe y quedó curado: “¡Jesús, Hijo de David, ten compasión de mí!” (Lc 18, 38).

Canção Nova
Fuente: Aletheia

HEMOS VISTO SU ESTRELLA Y VENIMOS A ADORARLO (Mt 2, 2)

Miguel Ángel Colín Peralta

La palabra Epifanía significa manifestación, esta fiesta gira en torno a la universalidad de la salvación realizada por Cristo. Ese día nos recuerda la vocación salvífica a toda la humanidad anunciada por los profetas y realizada por Cristo, en quien culmina y se manifiesta el plan trinitario, en el cual todos los hombres están destinados a la misma y a ser hijos de Dios. Ese es el tema que se presenta cuando oímos el relato de los magos. Es una fiesta que en el s. IV conmemoraba sólo el nacimiento de Cristo en la Iglesia de Jerusalén.

Pero en el testimonio de Casiano, las iglesias de Egipto añadían también el Bautismo del Señor, interpretado como manifestación solemne de su divinidad y como inicio del camino de luz, del cristiano. No faltaron Iglesias que a la fiesta de la Epifanía añadieron la memoria de Caná de Galilea donde se manifestó el primer milagro.

La fiesta de la Epifanía tal como la conocemos se incorpora a la liturgia de Occidente en el 361 en la Galia y de ahí a la liturgia romana en el s. V.

Tú que en este día revelaste a tu Unigénito a los pueblos gentiles, manifestando el verdadero misterio de nuestra salvación.

La fiesta de la Epifanía nos recuerda no sólo el caminar de Dios en la historia, que nos describe gálatas al llegar la plenitud de los tiempos (Gal 4, 4). Nos recuerda que los hombres, los sencillos, no están solos porque su Dios es el Dios de la alegría y de la esperanza; es el Dios de la vida y su Señor. También les recuerda a los ricos que encima de Dios nadie y debajo de él tampoco. El Dios hecho carne nos recuerda a todos los hombres de toda época que en Cristo se ha revelado el verdadero misterio de nuestra salvación; pues al manifestarse Cristo en nuestra carne mortal, nos hizo partícipes de la gloria de la inmortalidad, la mayor gloria de Dios el hombre la ve, cada vez que tiene el gesto de su Salvador, "y tomando una toalla se la ciñó, les lavó los pies" (Jn 13, 4ss).



Oración de Año Nuevo

Dios lleno de amor,
Te damos gracias por este año pasado
★ con sus momentos positivos y sus momentos
más difíciles.

Te agradecemos el amor que hemos recibido
de la familia y de los amigos
Y por los éxitos que hemos tenido en el trabajo
y en casa.

También te agradecemos los momentos difíciles.
Los momentos en los que luchamos;
los momentos de desafío; los momentos
de incertidumbre; los momentos en que
hemos tenido miedo por nuestra seguridad
y por la de nuestros seres queridos;
los momentos en que perdimos a
nuestros seres queridos.

Mientras esperamos el próximo año,
pedimos tu gracia y bendición.
Danos salud y fuerza;
danos fe y esperanza.

Envíanos tu Espíritu.
Danos paz con las decisiones que tomamos.
Concédenos alegría al mirar hacia adelante
y discernir el futuro.

Sobre todo, danos el amor que nos guiará
a través de cualquier desafío que nos encontremos.
Ayúdanos a caminar uno al lado del
otro con paciencia y perdón, poniendo nuestras
manos en las manos de tu Hijo Jesús.

Él nos guía y nos fortalece.
Él siempre está a nuestro lado.
Nos da esperanza.
Nos ayuda a ver más allá del pequeño "ahora",
un panorama más grande y un sueño más amplio.
El sueño imaginado para nosotros por ti,
nuestro Padre.

Tú que vives y amas
por siempre y para siempre.
AMÉN.

El Bautismo de Jesús y Nuestro Bautismo

Las fiestas de la Natividad de Nuestro Señor, que hemos celebrado, nos dejan sin duda una experiencia viva de alegría cristiana, de encuentros felices de familia, y de esos deseos de ser mejores, que sentimos que afloran cuando el Misterio de Dios en el Portal ilumina nuestra vida. La fiesta con la que concluye litúrgicamente el tiempo navideño, nos acerca a las orillas del Jordán, para participar en un acontecimiento: el Bautismo de Jesús por parte de Juan Bautista.

Se nos presenta a Jesús en las aguas del río Jordán, en el centro de una revelación divina. Escribe san Lucas: «Cuando todo el pueblo era bautizado, también Jesús fue bautizado; y, mientras oraba, se abrieron los cielos, bajó el Espíritu Santo sobre él con apariencia corporal semejante a una paloma y vino una voz del cielo: “Tú eres mi Hijo, el amado; en ti me complazco”» (Lc 3, 21-22). De este modo, Jesús es consagrado y manifestado por el Padre como el Mesías salvador y liberador. Esta “manifestación” del Señor sigue a la de Nochebuena en la humildad del pesebre y al encuentro con los Magos, que en el Niño adoran al Rey anunciado por las antiguas Escrituras.

En este pasaje, presente en los cuatro Evangelios, se narra el bautismo de Juan Bautista, un bautismo de conversión basado en el símbolo del agua; y el Bautismo de Jesús, un Bautismo “en el Espíritu Santo y fuego”, en el que Jesús se siente inundado por el

Espíritu; se reconoce a sí mismo como Hijo de Dios, el Hijo unigénito, objeto de la predilección del Padre; y se manifiesta como el “Cristo”, esto es, ungido por el Espíritu Santo para llevar adelante la misión encomendada por el Padre. Y así comienza su vida pública. Jesús no vuelve ya a su trabajo en Nazaret. Su vida se centra ahora en la misión de anunciar con obras y palabras, el plan de Dios para la humanidad, y su gran amor por el ser humano, un amor que en la Pascua se hará exceso de ternura y misericordia.



El hecho de que Jesús se deje bautizar por Juan, cuando no necesita el perdón de los pecados, se irá desvelando poco a poco y se manifestará al final de su vida terrena, en su muerte y resurrección. En el momento bautismal, Jesús comienza a tomar sobre sí el peso de la culpa de toda la humanidad, como el Cordero de Dios que quita el pecado del mundo (Cfr. Jn 1, 29). Después, en su muerte y resurrección, se “sumergió” en el amor del Padre y derramó el Espíritu Santo, para que los creyentes podamos renacer de aquel manantial inagotable de vida nueva y eterna.

En esta fiesta del Bautismo de Jesús, es bueno también que pensemos en nuestro Bautismo. Cada vez que la Iglesia celebra un Bautismo pretende desvelar el misterio de la vida. En primer lugar, de la vida humana, representada principalmente por los niños que van a ser bautizados, acompañados por sus familiares. Y luego, el misterio de la vida divina que Dios

regala a esos pequeños mediante el “renacimiento por el agua y el Espíritu Santo”. Por este sacramento, todos los bautizados hemos recibido una vida nueva, la vida de la gracia, que nos posibilita para vivir como hijo de Dios, y esto para siempre, para toda la eternidad, hasta tal punto que todo en la vida cristiana vive del Bautismo y expresa su dimensión salvadora. Por él somos incorporados a la muerte y resurrección de Cristo, y somos hechos “Cristóforos”, portadores de Cristo en nuestra vida. El Papa Francisco, en varias ocasiones, nos invita a que conozcamos la fecha de nuestro Bautismo, pues no es algo del pasado, sino que hemos de recordarlo, celebrarlo y actualizarlo. “Festejar este día, nos dice, significa reafirmar nuestra adhesión a Jesús, con el compromiso de vivir como cristianos, miembros de la Iglesia y de una humanidad nueva, en la cual todos somos hermanos”.

Actualizar el Bautismo es también recordar que estamos llamados a ser, como decimos muchas veces, “discípulos misioneros”. “En virtud del Bautismo recibido, cada miembro del Pueblo de Dios se ha convertido en discípulo misionero (Cfr. Mt 28,19). Cada uno de los bautizados, cualquiera que sea su función en la Iglesia, y el grado de ilustración de su fe, es un agente evangelizador. La nueva evangelización debe implicar un nuevo protagonismo de cada uno de los bautizados” (EG 120).

Los invito y los animo a actualizar a menudo estos compromisos bautismales. Y ojalá tengan un especial eco entre todos nosotros en este momento de gracia que estamos viviendo con la celebración de la Asamblea Diocesana. Con ella queremos encontrar caminos que nos acerquen más a Cristo resucitado y medios que nos lleven a saber comunicar la alegría de la fe a nuestros conciudadanos. Mi deseo es que entre todos vayamos siendo una gran familia de bautizados donde todos somos iguales, con diversidad de carismas y ministerios, y todos nos sintamos necesarios en este momento importante de nuestra Iglesia diocesana y de nuestra historia.



¿Quiénes pueden ser padrinos de Bautismo?

El sacramento del Bautismo es la puerta de entrada para la vida en la gracia, dentro de la Iglesia. Imprime una marca especial (carácter) que nos constituye en hijos de Dios y familia de hermanos en la fe. Además, unimos nuestra vida a Cristo, dando muerte al pecado y resucitando con la esperanza de recibir la salvación.

Debido a la importancia de tan grande sacramento, les proponemos a los papás que solicitan el Bautismo para sus hijos tengan en cuenta la siguiente reflexión, en el momento de pedir el favor a alguien, para que sea padrino o madrina y cumpla con responsabilidad su función de acompañar en la fe a su ahijado (a).

El Código de Derecho Canónico dice en el canon 873 que se tenga "un solo padrino o una sola madrina, o uno y una", también enseña: "Para que alguien sea admitido como padrino, es necesario que:

1. Haya sido elegido por quien va a bautizarse o por sus padres o por quienes ocupan su lugar, o faltando éstos, por el párroco o ministro; y tenga capacidad para esta misión e intención de desempeñarla;
2. Haya cumplido dieciséis años, a no ser que el Obispo diocesano establezca otra edad, o que, por justa causa, el párroco o el ministro consideren admisible una excepción;
3. Que sea católico, esté confirmado, haya recibido ya el Santísimo sacramento de la Eucaristía y lleve, al mismo tiempo, una vida congruente con la fe y con la misión que va a asumir;
4. No esté afectado por una pena canónica, legítimamente impuesta o declarada;
5. No sea el padre o la madre de quien se ha de bautizar" (874 § 1).



En el párrafo 2 de este mismo canon se comenta que una persona no católica "sólo puede ser admitido junto con un padrino católico, y exclusivamente en calidad de testigo del bautismo".

El Catecismo de la Iglesia Católica, de igual manera, nos da luces para entender el compromiso de papás y padrinos: "Para que la gracia bautismal pueda desarrollarse es importante la ayuda de los padres. Ese es también el papel del padrino o de la madrina, que deben ser creyentes sólidos, capaces y prestos a ayudar al nuevo bautizado, niño o adulto, en su camino de la vida cristiana. Su tarea es una verdadera función eclesial" (n. 1255).

Es oportuno aclarar que si una persona, desde su libertad, decide vivir en unión libre o sólo casado por el matrimonio civil con alguien, no puede ser padrino o madrina de los sacramentos. Le recomendamos acercarse al sacerdote de la comunidad, para dialogar sobre su situación y descubrir los medios de santificación que la Iglesia les ofrece.



Frutos de las relaciones familiares

Esther Cejudo



nietos, las reuniones son amenas y con juegos y premios, siempre nos traen gratos recuerdos, ahora aunque mis papás ya están en el descanso eterno, los hermanos todavía nos reunimos y pasamos momentos muy agradables.

Como familia, hemos vivido momentos difíciles, pérdidas de seres queridos, enfermedades y dificultades, pero las reuniones familiares nos fortalecen y nos dan unidad, porque ponemos siempre en oración a los que amamos.

Las reuniones familiares siempre tienen frutos de renovación de los lazos afectivos con aquellos a quienes amamos y que han sido y son parte de nuestra historia personal y familiar.

Los pretextos no faltan, por ejemplo al festejar en Navidad el nacimiento de Cristo, o el fin de año, o el cumpleaños del abuelito, del tío, etc. Nos lleva a tener una reunión en la que todos podemos cooperar para que se realice y que participemos en armonía todos y juntos. Son momentos que refuerzan la comunicación familiar, y nos traen gratos recuerdos en un futuro.

En mi familia nosotros nos reunimos usualmente el fin de año, venimos de un matrimonio católico con once hijos y muchos



Los invito a que se den la oportunidad de convivir todos juntos en familia, con los primos que quizá ya no has visto, los hermanos que por trabajo han tenido que ir a otra ciudad, y aunque sé que es difícil procurar la reunión, es de verdad muy importante convivir en familia, es nuestro tesoro y la herencia a nuestros hijos y nietos.

No olvidemos hacer oración por los que ya no están con nosotros y por los que estamos, para que nos unamos más.

LA GRACIA DEL TIEMPO ORDINARIO

Durante el Ciclo Litúrgico anual, celebramos los principales misterios de Cristo en dos tiempos llamados “fuertes”; el misterio de su Encarnación en la Navidad con su tiempo de preparación que es el Adviento, y su muerte y resurrección en la Pascua con la preparación cuaresmal.

Entre estos tiempos “fuertes” encontramos un periodo que conocemos como Tiempo Ordinario, se le llama ordinario para diferenciarlo de los anteriormente mencionados, no porque carezca de importancia o especial relevancia, pues sabemos que todo lo que nos ofrece nuestra madre la Iglesia es valioso y para el bien de nuestras almas.

El Tiempo Ordinario ocupa dos espacios al año, el primero comienza el lunes después del domingo del Bautismo del Señor y termina el martes anterior al Miércoles de Ceniza, la segunda parte del tiempo ordinario comienza el lunes posterior al Domingo de Pentecostés y termina antes de las primeras vísperas del primer domingo de Adviento. En el Tiempo Ordinario tienen lugar la celebración de algunos misterios divinos como la Santísima Trinidad o el Cuerpo y Sangre de Cristo, así como algunas fiestas importantes de la virgen María y particularmente de San Juan Bautista.

Su color es el verde, que significa la esperanza, el crecimiento, desarrollo y fecundidad. Durante este tiempo seguiremos con especial atención las palabras y obras de Jesús, precisamente para crecer en la fe, edificar nuestra comunidad, aumentar y hacer fecundo nuestro cristianismo en la alegría y el entusiasmo de la vida cotidiana, impul-

sando nuestro proceso de conversión. De lo contrario caemos en el estancamiento que conduce a la mediocridad y apatía.

Durante todo el año también se celebra el ciclo santoral, cada día se conmemora la vida y obra de los santos que con su testimonio nos animan a vivir las virtudes cristianas cuyo fruto será gozar de la gloria del cielo. Son claro ejemplo de que se puede vivir el evangelio y que como personas podemos lograrlo de la mano del Señor.

Vivamos con alegría e intensamente este tiempo especial de crecimiento y gracia: el Tiempo Ordinario.



ENERO						
D	L	M	M	J	V	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

FEBRERO						
D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29		

MARZO						
D	L	M	M	J	V	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

ABRIL						
D	L	M	M	J	V	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

MAYO						
D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

JUNIO						
D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

JULIO						
D	L	M	M	J	V	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

AGOSTO						
D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

SEPTIEMBRE						
D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

OCTUBRE						
D	L	M	M	J	V	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

NOVIEMBRE						
D	L	M	M	J	V	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

DICIEMBRE						
D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Día Mundial de la Lucha contra la Depresión

El 13 de enero de manera anual, se conmemora el "Día Mundial de Lucha contra la Depresión", una iniciativa destinada a sensibilizar sobre este trastorno que incide significativamente en las tasas de mortalidad a nivel mundial. Esta condición afecta a la ciudadanía en general, y en la actualidad surge, como un desafío de salud pública. Entre los grupos más afectados se encuentran las y los adolescentes, así como las personas adultas mayores.

Este día, no solo busca destacar la importancia de comprenderla y abordarla, sino también subrayar la necesidad de programas y servicios de salud mental, dirigidos a estos grupos de población para proporcionar un apoyo efectivo y mitigar los impactos adversos (Gobierno de México, 2022).

En todo el mundo, millones de personas luchan en silencio contra esta enfermedad mental. Desde las áreas urbanas más avanzadas, hasta las regiones más remotas, afecta a individuos de todas las edades, razas y géneros. Además, no sólo tiene consecuencias para quienes la padecen, sino que también tiene un impacto significativo en la sociedad, pues se afecta la productividad laboral, relaciones familiares y la calidad de vida (Cruz Roja Mexicana, 2022).

Referencias

Gobierno de México. (13 de enero de 2022). Día mundial contra la depresión. <https://www.gob.mx/conadis/articulos/13-de-enero-dia-mundial-de-la-lucha-contra-la-depresion#:~:text=El%2013%20de%20enero%20se,de%20mortalidad%20a%20nivel%20mundial>.
Cruz Roja Mexicana. (20 de noviembre de 2022). Día mundial contra la depresión. <https://www2.cruzroja.es/-/dia-mundial-de-la-lucha-contra-la-depresion>.
Organización Mundial de la Salud. (20 de noviembre de 2021). Depresión. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>.

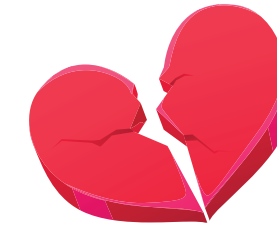
A pesar de la prevalencia, y el conocimiento que se tiene acerca de la depresión; continúan los estereotipos asociados a la misma. Por lo cual, las personas que experimentan esta situación, temen el juicio de la sociedad, lo que eventualmente resulta en el ocultamiento de sus síntomas y la falta de búsqueda de ayuda, agravando más la problemática.

La prevención implica la adopción de medidas que promuevan la salud y el bienestar emocional (Organización Mundial de la Salud, OMS, 2021). Por ejemplo:

1. Establecer y mantener conexiones sociales sólidas;
2. Cultivar hábitos de vida saludables;
3. Una dieta equilibrada;
4. Ejercicio regular, y gestionar el estrés a través de técnicas como la meditación y la relajación;
5. La educación en comunidades y entornos laborales;
6. Destacar la importancia de los servicios y alentar a las comunidades a brindar apoyos y;
7. Políticas y programas que aborden eficazmente este problema.

Este día nos brinda una oportunidad para destacar la importancia, y promover la accesibilidad a la atención; alentar a las comunidades a brindar un apoyo compasivo a quienes lo necesitan.

Finalmente, es importante señalar que la depresión es una realidad que afecta a millones de personas en todo el mundo, y es a través de la concientización, la eliminación del estigma y el fomento del apoyo, la manera de que podamos avanzar hacia una sociedad más comprensiva y solidaria para quienes luchan contra la depresión. Este día sirve como un llamado a la acción global, que nos recuerda la importancia de priorizar y trabajar juntos para crear un mundo donde nadie tenga que enfrentar la depresión en soledad.



CENTRO DE PREVENCIÓN DEL DELITO DEL SECRETARIADO EJECUTIVO DEL SISTEMA ESTATAL DE SEGURIDAD PÚBLICA
Web: www.edomex.gob.mx/cpd
Twitter: @CPDedomex Facebook: Centro de Prevención del Delito del Estado de México

DÍA MUNDIAL DE LA ACCIÓN FRENTE AL CALENTAMIENTO TERRESTRE

El 28 de enero se conmemora el “Día Mundial de la Acción frente al Calentamiento Terrestre”, una designación establecida por la Organización de las Naciones Unidas (ONU, 2022). El objetivo de esta jornada es generar conciencia y sensibilizar a la población acerca de los desafíos asociados al cambio climático y los impactos ambientales que este fenómeno conlleva; además, destaca la relación entre el cambio climático y el incremento de las emisiones de gases de efecto invernadero, mayormente atribuidas a las actividades humanas (Gobierno de México, 2023).

Es una realidad innegable que en este fenómeno climático extremo acelera de biodiversidad; aunado a que algunas de las actividades humanas, contribuyen a dichas situaciones; por ejemplo, la quema de combustibles fósiles y la deforestación.

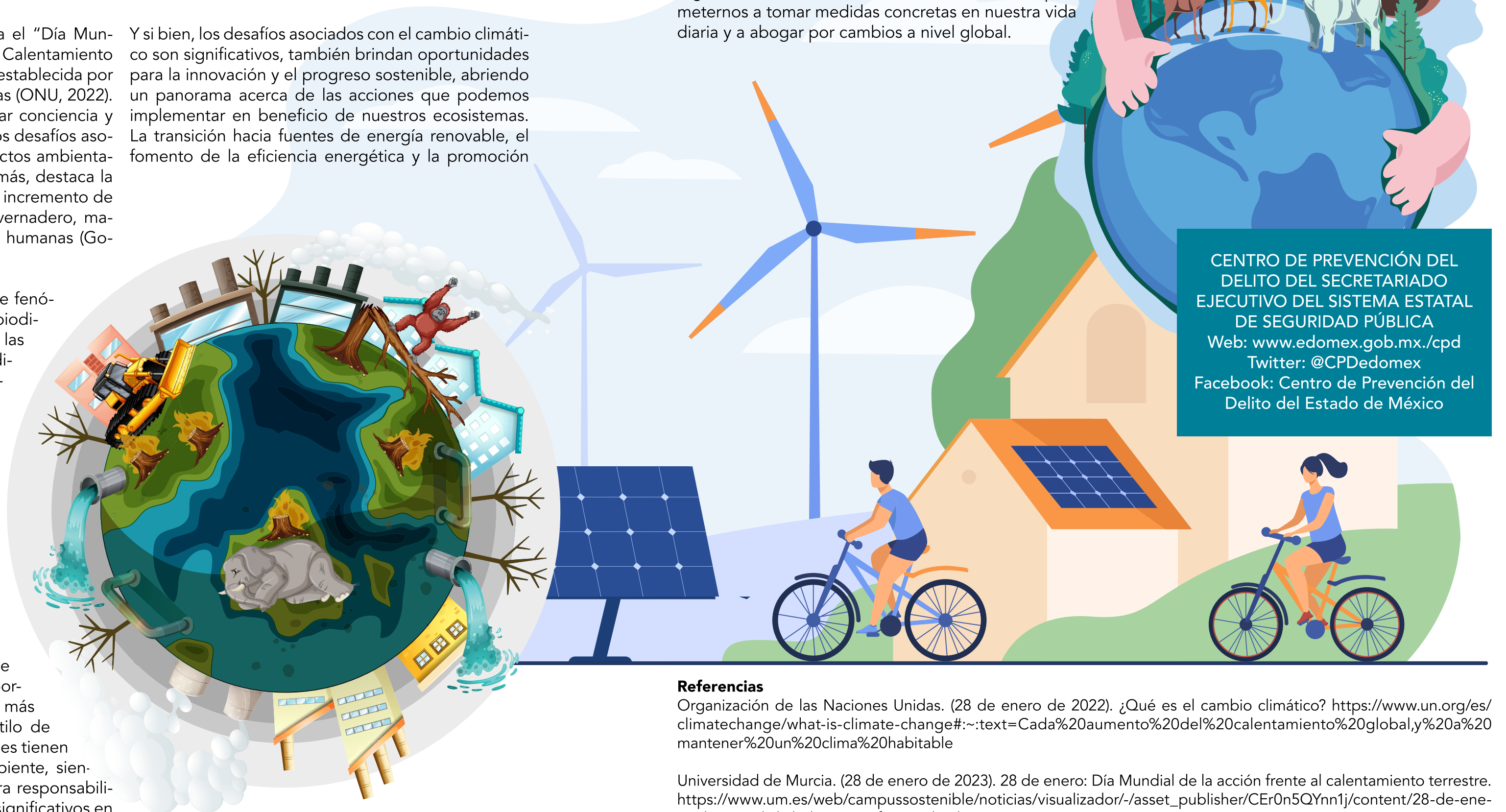
Por lo tanto, los gobiernos, las empresas, las comunidades y los individuos requieren un esfuerzo mayor, y como sociedad, unirse para reducir las emisiones de gases de efecto invernadero, proteger los ecosistemas vitales y fomentar prácticas sostenibles.

Cada persona tiene un papel primordial en este esfuerzo global. Desde elecciones cotidianas como el transporte que utilizamos, hasta decisiones más significativas como el consumo y estilo de vida, es entonces que, nuestras acciones tienen un impacto directo en el medio ambiente, siendo esencial que reconozcamos nuestra responsabilidad individual y adoptemos cambios significativos en nuestras vidas (Universidad de Murcia, 2023).

Y si bien, los desafíos asociados con el cambio climático son significativos, también brindan oportunidades para la innovación y el progreso sostenible, abriendo un panorama acerca de las acciones que podemos implementar en beneficio de nuestros ecosistemas. La transición hacia fuentes de energía renovable, el fomento de la eficiencia energética y la promoción

de la economía circular son ejemplos de medidas que pueden generar beneficios ambientales y económicos a largo plazo (*idem*).

Finalmente, es pertinente resaltar que la crisis climática es un problema que nos concierne a todas y todos por lo cual no debemos mostrar indiferencia a dichas situaciones. A medida que reflexionamos sobre la urgencia de la situación, también debemos comprometernos a tomar medidas concretas en nuestra vida diaria y a abogar por cambios a nivel global.



CENTRO DE PREVENCIÓN DEL
DELITO DEL SECRETARIADO
EJECUTIVO DEL SISTEMA ESTATAL
DE SEGURIDAD PÚBLICA
Web: www.edomex.gob.mx/cpd
Twitter: @CPDedomex
Facebook: Centro de Prevención del
Delito del Estado de México

Referencias

Organización de las Naciones Unidas. (28 de enero de 2022). ¿Qué es el cambio climático? <https://www.un.org/es/climatechange/what-is-climate-change#:~:text=Cada%20aumento%20del%20calentamiento%20global,y%20a%20mantener%20un%20clima%20habitado>

Universidad de Murcia. (28 de enero de 2023). 28 de enero: Día Mundial de la acción frente al calentamiento terrestre. https://www.um.es/web/campusostenible/noticias/visualizador/-/asset_publisher/CEr0n5QYnn1j/content/28-de-enero-dia-mundial-de-la-accion-frente-al-calentamiento-terrestre

Gobierno de México (2023). Día Mundial por la Reducción de las Emisiones de CO2 <https://www.gob.mx/semarnat/es/articulos/dia-mundial-por-la-reduccion-de-las-emisiones-de-co2>

¿Cómo hacer un plan para cuidar tus finanzas, durante el año que inicia?

Al iniciar el nuevo año, surge la oportunidad de reflexionar sobre nuestras metas financieras y establecer un plan sólido para alcanzarlas. Un enfoque estratégico es fundamental para marcar la diferencia entre la prosperidad y la preocupación económica.

El manejo efectivo de las finanzas personales es una habilidad crucial e indispensable en la modernidad, pues enfrentamos constantes desafíos y decisiones con base en el recurso monetario, las cuales, indudablemente impactan en nuestra calidad de vida; por ejemplo, a mayor cantidad de deudas, mayores niveles de estrés y, por tanto, daños a la integridad física y mental. Ante esta realidad, la planeación de nuestro dinero se vuelve esencial para garantizar estabilidad y seguridad financiera a lo largo del tiempo (Bancomer, 2019).

Por ello, presentamos una propuesta de planificación de nuestro capital, retomando algunos pasos planteados en un artículo publicado por la Universidad de Murcia (2023), y son:

- Realizar una evaluación honesta de nuestra situación actual. Analizar ingresos, gastos, deudas y egresos activos, teniendo una visión clara del estado financiero. Este diagnóstico permite identificar áreas de mejora y establecer metas realistas.
- Contar con un fondo de emergencia. Crear un ahorro de emergencia, ante situaciones cotidianas como: la liquidación de deudas o el capital para inversiones, definir metas claras proporciona dirección y propósito a nuestro plan financiero.
- Asignar fondos fijos que nos ayuden a destinar en gastos específicos. Tenerlo ante situaciones emergentes como vivienda, alimentación, transporte y entretenimiento, podemos tomar decisiones informadas y evitar gastos superfluos.



- Priorizar la reducción de deudas. Especialmente aquellas con tasas de interés elevadas, libera recursos financieros, hacia una mayor estabilidad económica.

- Establecer un plan de ahorro sistemático. Éste permitirá tener una cantidad que pueda ser usada ante emergencias e imprevistos. Además, considerar opciones de inversión puede potenciar el crecimiento de nuestros recursos a lo largo del tiempo.

- Programar revisiones regulares del plan financiero. Ello nos posibilita ajustar metas según evolucionan nuestras circunstancias y garantiza que nuestro plan sea flexible y sostenible a largo plazo (*idem*).

En conclusión, la planificación es una herramienta poderosa para alcanzar la estabilidad. Al abordar un enfoque estructurado, podemos cultivar hábitos económicos saludables y construir un futuro sólido (GBM Academy, 2023). La creación y seguimiento de un plan, nos capacita para tomar el control de nuestra economía y nos coloca en el camino hacia el logro de nuestros objetivos. En este nuevo año, recordemos que cuidar nuestro dinero es una inversión para el bienestar y en la realización de nuestros sueños a largo plazo.

CENTRO DE PREVENCIÓN DEL DELITO
DEL SECRETARIADO EJECUTIVO DEL
SISTEMA ESTATAL DE SEGURIDAD PÚBLICA
Web: www.edomex.gob.mx/cpd
Twitter: @CPDedomex
Facebook: Centro de Prevención del
Delito del Estado de México.

Referencias

Bancomer (2019). ¿Cómo planificar tu año para cuidar las finanzas? <https://www.bbva.mx/educacion-financiera/blog/como-planificar-tu-año.html>

Universidad de Murcia (25 de enero de 2023). Mantén en orden tus finanzas personales durante el año y aprende a manejar tus gastos con consejos de educación financiera. <https://conecta.tec.mx/es/noticias/nacional/emprendedores/como-administrar-mi-dinero>

GBM Academy. (06 de enero 2023). ¿Cómo planear tus metas financieras para un nuevo año? <https://gbm.com/academy/como-planear-tus-metas-financieras-para-un-nuevo-año/>