



Génesis

Cada día, un nuevo comienzo

Revista Mensual, enero 2025



"Y postrándose, lo adoraron"
(Mt 2, 11)

DIRECTORIO

Génesis
Enero 2025

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
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 del año 2025, con el sello de la Divina Providencia, enciende en el corazón de los creyentes la llama de la esperanza. Somos un pueblo peregrino que camina en la fe, motivados por el amor de Dios, para seguir escribiendo una historia de paz y misericordia; fortalecidos con la luz del Espíritu Santo.

El Señor nos invita a renovarnos con una sincera conversión, que muestre en las obras el compromiso de caridad con los hermanos más necesitados de la comunidad. La gracia del Jubileo Ordinario, que estamos celebrando, es una fuerte motivación para realizar el examen de conciencia ante la bondad de Cristo, Salvador del mundo, y regalar bendiciones a todos aquellos que Dios coloca en el camino de nuestra vida.

El año nuevo es una oportunidad para crecer en las virtudes y valores inspirados en el Evangelio. La buena noticia de Cristo, además de resonar profundamente en los corazones, tiene que ser la guía para recorrer el camino de la santidad, porque todos estamos llamados a ser testigos de la vida nueva que Jesús nos ha regalado al ofrecerse por nuestra salvación.

Supliquemos al Espíritu Santo, que ilumine nuestro entendimiento para comprender la voluntad de Dios y responder, con alegría, en la misión que se nos ha encomendado. El Señor desea que trabajemos en la construcción de su Reino desde nuestra vocación concreta, es decir, en el hogar, la escuela, el empleo, la parroquia y la Iglesia. No debemos buscar otras personas, ni otros espacios para encontrar el rostro de Cristo, porque es en lo cotidiano donde él deja ver y sentir su presencia amorosa.

Que la Virgen María, Madre de Dios y Madre nuestra, nos acompañe cada día del año 2025, que hemos comenzado. Su fe y esperanza nos motivarán a ser mensajeros de paz en estos tiempos de gracia jubilar, donde el mundo está esperando ser transformado por Jesús, nuestro redentor y salvador.

¡Feliz año nuevo!



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

¿Por qué celebramos la solemnidad de María, Madre de Dios?

Apenas después de celebrar la Navidad, la Iglesia concluye la octava de Navidad honrando a María bajo su mayor título, Madre de Dios. Sobre el hecho de su Maternidad divina dependen todas las dignidades y prerrogativas que tiene.

El Catecismo de la Iglesia Católica, en su párrafo 509, nos enseña: “María es verdaderamente ‘Madre de Dios’ porque es la madre del Hijo eterno de Dios hecho hombre, que es Dios mismo”.

La solemnidad de María, Madre de Dios, es día de precepto y se celebra cada 1° de enero en su honor.

¿El día de Año Nuevo es un día feriado para los católicos?

Así es, pero solamente porque se celebra la solemnidad de María, Madre de Dios, en el calendario litúrgico de la Iglesia. En muchos calendarios civiles, donde se adoptó el calendario gregoriano, también es día feriado el día de Año Nuevo

¿Por qué se dice que María es Madre de Dios?

El Catecismo de la Iglesia Católica, en su número 495, nos enseña:

Llamada en los Evangelios “la Madre de Jesús”, María es aclamada bajo el impulso del Espíritu como “la madre de mi Señor” desde antes del nacimiento de su hijo. En efecto, aquél que ella concibió como hombre, por obra del Espíritu Santo, y que se ha hecho verdaderamente su Hijo según la carne, no es otro que el Hijo eterno del Padre, la segunda persona de la Santísima Trinidad.



La Iglesia confiesa que María es verdaderamente Madre de Dios [*Theotokos*].

¿Cuándo se declaró a María como Madre de Dios (*Theotokos*)?

Esto fue en el año 431 durante el Concilio de Éfeso.

¿Cuándo decidió la Iglesia que María era la Madre de Dios?

Los Evangelios nos enseñan que Aquel a quien llamamos Jesucristo es verdadero Dios y verdadero hombre (Jn 1,14). San Juan nos dice que “la Palabra se hizo carne y puso su Morada entre nosotros” (Jn 1,14) y lo mismo con la Iglesia. San Ignacio de Antioquía, camino de su martirio en Roma en el año 107, insistía a los efesios:

“Porque nuestro Dios, Jesucristo, ha sido llevado en el seno de María, según la economía divina, nacido ‘del linaje de David’ y del Espíritu Santo. (Carta de San Ignacio de Antioquía a los efesios, 18).

Como sucedió con la mayoría de los dogmas de la Iglesia, el tema ya está presente en la Revelación, luego ingresa en la enseñanza de la Iglesia, pero se convierte en dogma solamente cuando presenta seria oposición o algún error en su expresión. En este caso, el Concilio de Éfeso, declaró el dogma en el año 431 para zanjar la controversia cristológica iniciada por Nestorio.

“De ninguna forma honramos más a Jesús que cuando honramos a Su Madre, y cuando la honramos a ella simple y únicamente para honrarlo a Él, tanto más perfecto el gesto. Recurrimos a ella con el solo propósito de llegar a quien buscamos: Jesús, su Hijo.” - San Luis María de Montfort

¿Por qué llamamos a María *Theotokos*?

La palabra griega *Theotokos* usada por el Concilio de Éfeso significa “que dio a luz a Dios”. En el periodo precedente al Concilio del año 431, Nestorio, Arzobispo de Constantinopla, sostenía la teoría de la María era solamente madre de Cristo, *Christotokos* (más literalmente “la que dio a luz a Cristo”). Esto implicaba que Jesús podía estar dividido, y así, María era madre de Cristo en cuanto hombre, pero no madre de la Persona Divina que

se había hecho hombre. El Concilio rechazó esta noción y declaró a María la *Theotokos*, es decir, la que dio a luz a Dios”, y no solo *Christotokos*.

¿Cuáles son los 4 dogmas marianos?

- María es la Madre de Dios (Concilio de Éfeso, 431).
- Fue concebida sin pecado original (*Ineffabilis Deus*, 1854).
- Fue virgen toda su vida (Concilio Laterano, 649).
- Fue asunta al Cielo (*Munificentissimus Deus*, 1950).

“Nunca teman amar demasiado a la Santísima Virgen. No hay forma de que la amen más de lo que la amó Jesús”. - San Maximiliano Kolbe dorada.



Hemos visto su estrella y venimos a adorarlo

(Mt 2, 2)

Pbro. 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).



Vivamos como la Sagrada Familia de Nazaret

Redacción Codicosoc

La Sagrada familia de Nazaret, formada por la Virgen María, San José y el Niño Jesús es el modelo de virtudes de todas las familias. Fue humilde y sencilla, tan llena de ejemplo para nosotros.

¿Qué nos enseña la Sagrada Familia?

1. Nazaret. La Sagrada Familia vivía en Nazaret, lugar y escuela donde empieza a entenderse la vida de Jesús, se inicia el conocimiento de su Evangelio. Aquí, comprendemos la necesidad de una disciplina espiritual si queremos seguir las enseñanzas del Evangelio. Hagamos de nuestra familia y hogar un Nazaret, ese espacio donde habite Cristo y aprendamos de él como modelo máximo de caridad, bondad, respeto, solidaridad, etcétera.

2. San José era carpintero, trabajo honrado y sencillo que realizaba con amor para dar sustento a su familia. De este hombre hay mucho que aprender: trabajar con empeño y amor pensando que lo mejor es para la familia sin importar los lujos, sino procurando compartir y convivir con la familia en medio de una vida modesta. Vivir en comunión de amor, reconocer el carácter sagrado e inviolable de la familia y lo fundamental e incomparable que es su función en el plano social.

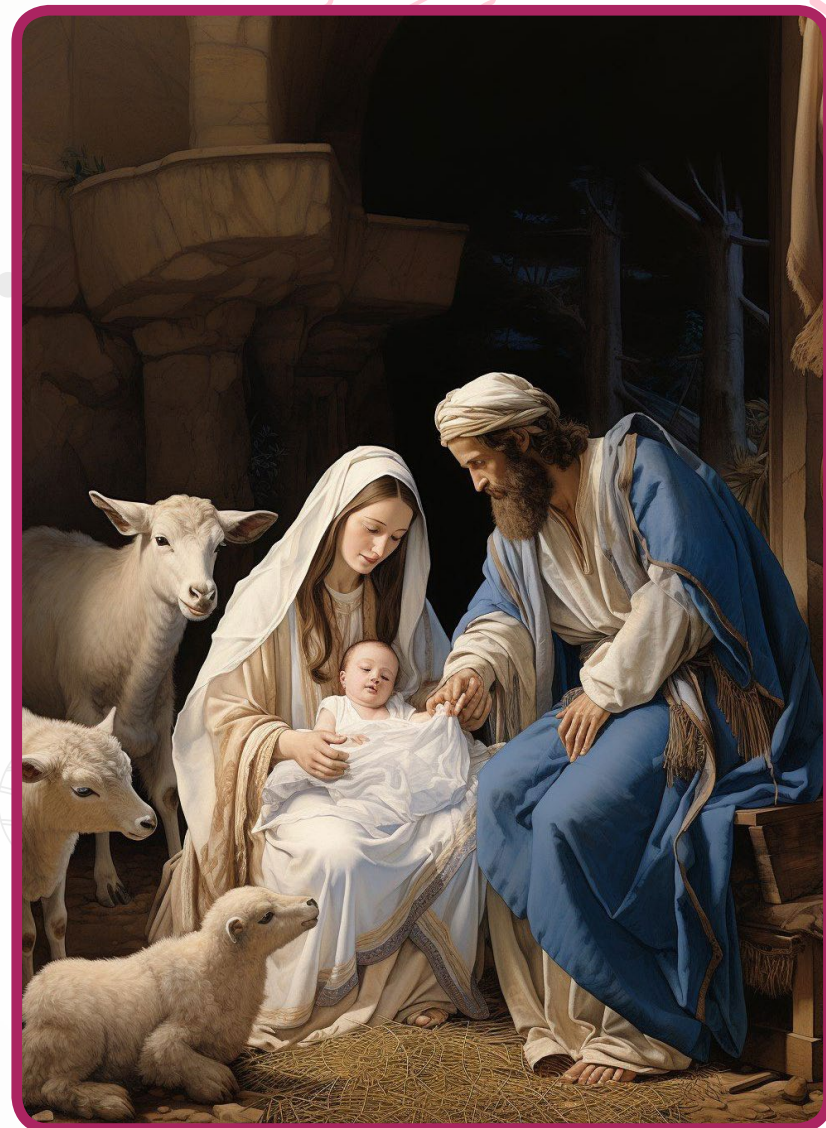
3. San José es un modelo de obediencia total. Su carácter es silencioso, de interiorización y recogimiento, y aunque conocemos poco de él, su rápida obediencia es fundamental para que se cumpla el plan de Dios. Es importante que aprendamos a guardar silencio para escuchar la voz de Dios y descubrir lo que quiere de nosotros.

4. Se ayudaban y se respetaban. La familia de Nazaret se apoyaba mutuamente y compartían responsabilidades, ahora bien, ¿cómo están viviendo en tu familia? ¿Se comparten las tareas domésticas o toda la carga la lleva mamá? ¿Respetan las opiniones de todos o discuten por querer imponer ideas personales? Analicen juntos y procuren crear un ambiente de armonía con la cooperación de cada uno.

Gracias a esta familia comprendemos la importancia que tiene el ambiente que rodeó su vida durante su estancia entre nosotros, y lo necesario que es el conocimiento de los lugares, los tiempos, las costumbres, el lenguaje, las prácticas religiosas, en una palabra, de todo aquello de lo que Jesús se sirvió para revelarse al mundo.

La Fiesta de la Sagrada Familia nos invita a acoger, vivir y proclamar la verdad y la belleza de la familia, según el plan de Dios.

Las familias del mundo entero deberían acudir al amparo y protección de la Sagrada Familia, para aprender a vivir el amor y el sacrificio, conscientes de que la gracia del sacramento del matrimonio fortalece a los esposos para sacrificarse el uno por el otro, y ambos por los hijos.



El Bautismo del Señor

Termina el tiempo de Navidad con la fiesta del Bautismo del Señor en el Jordán, episodio cargado de misterio y evento fundamental en la Historia de la Salvación. A orillas del Jordán contemplamos con el mismo asombro del Bautista cómo el Hijo de Dios hecho hombre se pone voluntariamente en la cola de los pecadores y se somete al bautismo de penitencia que predicaba Juan.



bres, al abrirse para Jesús; la voz del Padre, que siempre llama “Hijo Amado” al Verbo eterno, ahora se lo llama también en un ser humano, como primicia para todos nosotros; y el Espíritu Santo, que eternamente procede del amor del Padre y el Hijo, desciende sobre Jesús de Nazaret, en un anticipo de su descenso sobre los hijos de Dios

Como fruto de este acto de solidaridad de Jesús con los hombres, se nos revela la Santísima Trinidad: en la voz del Padre, en la escucha obediente del Hijo encarnado y en la fuerza del Espíritu, que desciende sobre Él en forma de paloma. A pesar de que el relato es breve y está narrado por Marcos con sencillez, tiene gran profundidad teológica y en cierto sentido condensa la obra de la redención que Jesús venía a cumplir.

Por un lado, Jesús se sumerge en las aguas del Jordán, que simbolizan la penitencia, el castigo y la muerte que sufren los hombres por culpa del pecado. Las aguas simbolizan también el sufrimiento de Jesús en la cruz. En esto nos recuerdan a las aguas del castigo en el episodio del diluvio universal (cfr. Gn 6-9).

Pero esas mismas aguas del Jordán, santificadas por Jesús, simbolizan algo más que un castigo, son también símbolo de una nueva creación: la del bautismo cristiano. Cuando Jesús emerge de nuevo de las aguas, queda prefigurada su resurrección de entre los muertos, que es a su vez, anticipo de nuestra propia resurrección. En esto, las aguas del Jordán nos recuerdan las aguas primordiales del Génesis (cfr. Gn 1), a partir de las cuales, la voz de Dios creó todo y sobre las cuales, sobrevolaba el Espíritu de Dios.

Todo el episodio del Bautismo del Señor revela por tanto la infinita misericordia de Dios con sus criaturas. En efecto, los cielos se abren por fin para los hom-

Gracias a este don precioso conquistado por el Señor en la cruz, gracias al “bautismo en el Espíritu Santo”, nosotros podemos tratar a Dios como hijos queridos, con cariño y confianza. Por eso San Cirilo de Jerusalén nos dice: “si tú tienes una piedad sincera, sobre ti descenderá también el Espíritu Santo y oirás la voz del Padre”[1].

La verdad gozosa de nuestra filiación divina puede y debe iluminar toda nuestra vida hasta vivir y pensar como el propio Jesús. San Josemaría nos dice a este respecto que sabernos y sentirnos hijos de Dios, “supone un auténtico programa de vida interior, que hay que canalizar a través de tus relaciones de piedad con Dios —pocas, pero constantes, insisto—, que te permitirán adquirir los sentimientos y las maneras de un buen hijo”.

La persona que se siente mirada amorosamente por Dios en todo momento, como se sentía Jesús, se llena de consuelo y seguridad, porque ese Dios bueno, que derrama sobre ella su cariño incondicional, le dice: “tú eres mi hijo amado”.

Ahora que vamos a iniciar el tiempo ordinario, plagado de pequeñas situaciones cotidianas y corrientes, podemos redescubrir de nuevo este don maravilloso que Jesús nos ha obtenido en la cruz y darlo a conocer a nuestros familiares y amigos.

Semana de oración por la Unidad de los cristianos

Recuerdan los obispos de la Comisión Episcopal de Relaciones Interconfesionales en su mensaje que, la Semana de Oración por la Unidad de los Cristianos “es ocasión propicia para que conozcamos mejor el diálogo de la Iglesia católica con las Iglesias y comunidades eclesiales sobre la doctrina de la fe, llevado adelante con gran esfuerzo y dedicación”.

En el hemisferio norte, la Semana de Oración por la Unidad de los Cristianos se celebra tradicionalmente del 18 al 25 de enero. Estas fechas fueron propuestas en 1908 por Paul Wattson para cubrir el periodo entre la fiesta de san Pedro y la de san Pablo, de gran importancia simbólica. En el hemisferio sur, donde el mes de enero es tiempo de vacaciones, las Iglesias adoptan otras fechas para celebrar la Semana de Oración, por ejemplo, entorno a Pentecostés (sugerencia del movimiento Fe y Constitución en 1926), que también es una fecha simbólica para la unidad de la Iglesia.

El Dicasterio para la Promoción de la Unidad de los Cristianos, en conjunto con la Comisión Fe y Constitución del Consejo Mundial de Iglesias, publicó los materiales para la Semana de Oración por la Unidad de los Cristianos del año 2025. Su lema son las palabras de Jesús: “¿Crees esto?” (Jn 11, 26), y el tema es el 1700° aniversario del Concilio de Nicea.

Por otra parte, los materiales fueron desarrollados por la comunidad monástica de Bose.

“La celebración del 1.700° aniversario del Primer Concilio Ecuménico es una oportunidad única para celebrar y reflexionar sobre nuestra fe común, tal como quedó expresada en el Credo formulado en ese concilio. La Semana de Oración por la Unidad de los Cristianos pretende, por tanto, ser un estímulo para aprovechar esa herencia común y profundi-



zar en la fe que nos une como cristianos”, destacan los promotores al inicio del documento.

Se recordó, asimismo, que ese concilio convocado por el emperador Constantino, fue un acontecimiento durante el cual la Iglesia, saliendo de su escondite y de su persecución, ya sabía lo difícil que es profesar la misma fe en diferentes contextos culturales y políticos. Llegar a un acuerdo sobre el texto del

Credo significó definir las bases comunes fundamentales sobre las cuales podrían construirse las comunidades eclesiales locales.

Los cristianos ya habían experimentado graves disputas externas y sufrido varias herejías. Por tanto, el Credo contenía no sólo una profesión de fe, sino también un rechazo de la heterodoxia.

En el Concilio de Nicea, los cristianos también determinaron el método para calcular la fecha de Pascua. Hoy, debido a diversas interpretaciones, esa fecha no se determina de la misma manera en Roma y en las iglesias cismáticas de Oriente. Sin embargo, por una feliz coincidencia, en 2025 esa celebración se realizará el mismo día para todos los cristianos.

La Semana de Oración por la Unidad de los Cristianos se celebra, en el hemisferio norte, del 18 al 25 de enero. En el hemisferio sur esa semana cae durante la temporada veraniega. Por lo tanto, las iglesias locales suelen elegir una fecha diferente para celebrar la semana ecuménica, generalmente en torno a Pentecostés.

Estructura de la semana de oración
En realidad, la Semana de Oración ofrece muchas

posibilidades de celebración. La rigidez estaría reñida con el espíritu que se desea vivir en esos ocho días. Los textos bíblicos, los esquemas celebrativos, los cantos, las liturgias, etc., preparados con antelación por un equipo mixto, nombrado por el Consejo Ecuménico de las Iglesias y por el Pontificio Consejo para la Unidad de los Cristianos, alcanzan su razón de ser cuando llegan a celebrarse a niveles locales, ya sean parroquiales, en comunidades religiosas, o en reuniones menos formales, pero donde varios cristianos han decidido celebrarla. Su celebración, normalmente en hora vespertina y siempre que sea posible de manera interconfesional, adquiere especial relieve y significatividad cuando existe intercambio de predicadores. Pero de cualquier manera pueden y deben celebrarse durante los ocho días también en lugares donde, por diferentes razones, no hay contexto interconfesional, como son las comunidades contemplativas, las parroquias en cuya demarcación no hay centros de otras confesiones, ciertos colegios privados...

En la Iglesia católica, los días de la Semana son muy propicios para que se celebre, cuando la reglamentación litúrgica lo permite, la misa votiva por la unidad. Y a veces se recomienda que se tengan, en el marco de los días que van del 18 al 25 de enero, además de los servicios de oración que constituyen el núcleo de la Semana, algunos actos de tipo académico -conferencias, exposiciones bíblicas o ecuménicas, etc.-que fomenten el deseo de unidad visible de todos los cristianos.

Es bien sabido que cada año, desde 1968, las Semanas de la Unidad tienen un tema -siempre un versículo bíblico- y unos esquemas elaborados en colaboración entre la Comisión «Fe y Constitución», del «Consejo Ecuménico de las Iglesias» y el «Pontificio Consejo para la Promoción de la Unidad de los Cristianos». “¿Crees esto?” (Jn 11, 26), será el lema de la Semana del próximo año, que tendrá como tema el 1700° aniversario del Concilio de Nicea.



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 seguimos 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, impulsando 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.



¡Feliz año 2025!



La oficina de Comunicación Social de la Arquidiócesis de Toluca, agradece al Señor por todos los favores y bendiciones que ha concedido a nuestro equipo de trabajo, para transmitir un mensaje de esperanza a la comunidad, en estos tiempos de gracia.

Deseamos que el Espíritu Santo ilumine la mente y el corazón de los hermanos en la fe, que anhelan tener un nuevo año 2022 lleno de la bondad y el amor de la Providencia del Señor.

Nuestro agradecimiento a Dios porque permite seguir trabajando para su gloria y nuestras bendiciones para todos ustedes que acompañan los proyectos de comunicación de la Iglesia Arquidiocesana.

¡Felicidades!



AÑO NUEVO, PROPÓSITOS... ¿REALMENTE NUEVOS?

“Ninguna propensión humana es tan poderosa que no pueda ser vencida por la disciplina”

SÉNECA

Un nuevo año comienza y con ello un “propósito nuevo...” o tal vez el mismo de cada año que es tan trillado y tan bizarro que todos al menos lo hemos pensado alguna vez en la vida: TENER SALUD PARA EL AÑO VENIDERO.

Este inicio de año es anhelo nuestro dar esperanza a todos los padres y madres mediante una mirada y enfoque nuevo hacia una SALUD INTEGRAL; más que buscar qué comer, qué añadir o qué quitar en la alimentación o qué ejercicio incorporar, queremos ir a una parte más profunda y poco explorada ya que estamos convencidos es el origen para poder gozar de SALUD. La perspectiva que queremos transmitir

es diferente y va dirigida a CULTIVAR VIRTUDES, ya que éstas nos ayudarán a determinar cómo actuar.

Cultivo de virtudes

“El sabio nunca carecerá de alegría, pues ella nacerá de sus propias virtudes”.

SÉNECA

Antes de enumerar las virtudes que creemos necesarias para alcanzar nuestros propósitos, ponemos de manifiesto que vivir con virtud implica actuar guiados siempre por la razón y la moral, entendiendo que tenemos una responsabilidad social de ayudar a los demás.

Enlistamos 5 virtudes “primarias” y 2 “secundarias” (van enfocadas a cumplir el propósito de tener salud, sin dejar de lado las virtudes primarias, que son necesarias para mejorar cualquier ámbito de la vida).

Virtudes “primarias”

1. AMAR al Supremo Hacedor, autor de la Naturaleza, fuente de todos los bienes de que disfrutamos.

2. SABIDURÍA. La resumimos como la capacidad de observar la realidad de manera objetiva y racional. Una vez lograda una visión clara de la realidad, la virtud de la sabiduría nos ayudará a seleccionar la acción más apropiada en cada momento.

3. JUSTICIA. Queda explicada con la siguiente frase: “La salud o la enfermedad es consecuencia de nuestros actos de día con día”. De aquí que la salud no se comprará en la consulta del médico, ni en la farmacia, sino que se cultivará todos los días. Dios no es el generador del mal (enfermedad), sino que son nuestros propios actos los que nos llevan a perder este preciado bien que es la salud.

4. CORAJE. La definición de la Real Academia Española dice: “Impetuosa decisión y esfuerzo del ánimo, valor”. Debido a que es la capacidad de actuar con virtud independientemente de las consecuencias. Coraje no es la ausencia de miedo, sino hacer lo correcto a pesar del miedo.

5. DISCIPLINA. Ésta nos ayudará a llevar a término el propósito deseado, evitando caer en la tentación o el desánimo. El camino hacia la salud está lleno de obstáculos, habrá situaciones donde estarás tentado de abandonar, y es entonces cuando la disciplina te podrá ayudar.

premisa de que el ser humano necesita “comer para vivir”, se entenderá que tendrá que tomar decisiones al seleccionar y comer sus alimentos. No pretendemos suprimir la emoción a la comida, sino controlarla y canalizarla con la ayuda de esta virtud porque si de algo estamos seguros es que el fin de la vida no debería de ser: “vivir para comer”.

2. DILIGENCIA (virtud que contrarresta a la flojera) que está definida por la Real Academia Española como cuidado y actividad de ejecutar algo.

Muchas de las enfermedades actuales son producto de una falta de diligencia, es decir, falta de actividad y proactividad, la causa de que esto ocurra es la pereza. Nuestra sociedad, inmersa en la apatía, ha reducido la actividad natural y propia del hombre con su verdadero entorno y esto ha traído como consecuencia menos movimiento, mayor sedentarismo; mayor estrés por cosas vanas.

El cuerpo sano goza de paz espiritual, mente clara y corazón alegre, reinando armonía en las funciones fisiológicas y en el estado del alma. El hombre que goza de salud física y espiritual procura el bien del prójimo, a quien desea ver disfrutando de su propio bienestar.

La maldad y los vicios generalmente son consecuencia de estados patológicos de nuestro organismo, ya que nuestra alma obra a través de nuestros órganos corporales. No olvidemos que salud es: virtud, alegría y bienestar. Enfermedad es: vicio, pena, dolor y desgracia en todo orden de cosas.

Recuerda que tienes el poder sobre tus decisiones y éstas te llevarán a un resultado proporcional al esfuerzo realizado. Puedes hacer el cambio en este preciso momento porque citando nuevamente a Séneca recuerda que: “El mayor lastre de la vida es la espera del mañana y la pérdida del hoy”.

Con todo nuestro amor y esperando haberte brindado un poco de esperanza para que por fin hagas realidad tu propósito de tener salud, tus amigos los PSICONUTRIÓLOGOS AL RESCATE.

Virtudes “secundarias”

Las virtudes “secundarias” irán encaminadas a conseguir el propósito anhelado de obtener salud, y se nos hace de vital importancia recordar que las virtudes que nosotros enlistamos como “primarias” son intrínsecas al cambio para mejorar en cualquier ámbito de nuestras vidas.

1. TEMPLANZA. Moderación, sobriedad y medida; virtud que contrarresta a la gula, pecado capital que nos lleva a un mal hábito alimenticio (comer desenfrenadamente). Partiendo de la

Iniciando el año sin deudas

Durante las festividades de fin de año muchas personas gastan más dinero de lo que generan, compran cosas que no necesitan y no tienen el hábito de ahorrar un porcentaje de sus ingresos y utilizan de manera desmedida las tarjetas de crédito lo que puede ocasionar varios problemas económicos al inicio del año.

Por lo anterior, es importante planificar un presupuesto personal y familiar, ésta es una herramienta útil de control, que permite identificar fuentes de ingresos, gastos principales y hacer una comparación entre éstos.

Asimismo, debemos tener presente que para reducir gastos y aumentar el ahorro existen diversas alternativas que pueden ayudarnos a formar hábitos económicos saludables, lo que exige disciplina, ciertos sacrificios y en ocasiones tomar decisiones difíciles, pero esos esfuerzos se verán recompensados con la tranquilidad que aporta mantener una economía sana y libre de deudas.

Para evitar endeudarse tome en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Evite gastar más de lo que gana.
- Si ya tiene deudas, páguelas lo antes posible.
- Ahorre una pequeña cantidad todos los meses.
- Tenga una reserva de emergencia para impre-

vistos (perder el empleo, muerte de un familiar, una enfermedad o un accidente).

- Invierta con precaución su dinero, no confíe en negocios que le ofrezcan maravillosas ganancias en poco tiempo.
- Elimine gastos innecesarios.
- Compare precios de los diferentes establecimientos antes de comprar.
- No exceda sus límites de crédito y administre sus tarjetas de manera que no se generen intereses ya que son difíciles de pagar.
- Si es posible: desconecte los enchufes de sus aparatos eléctricos cuando no se estén utilizando, comparta vehículos.
- Evite comprar sólo por moda o por aparentar un nivel de vida.

No se preocupe más por deudas que van creciendo, mejor administre su dinero de forma eficiente y siéntase aliviado porque podrá cumplir con sus obligaciones y objetivos financieros.

Comience a hacerlo este año 2025 y revise su progreso cada mes; esto lo motivará a apegarse a su plan personal de ahorros y le ayudará incluso a encontrar más maneras de ahorrar y alcanzar sus metas rápidamente.



ORACIÓN PARA INICIAR EL AÑO

Comienza un nuevo año. Lo pongo en tus manos, Señor.

Tú, Padre amoroso, que velas por mí y estás por encima de los límites del tiempo y del espacio, sabes lo que necesitaré en este año que inicia. Me abandono a tu misericordia, a tu providencia. Que sea lo que tú dispongas, Señor.

Aumenta mi fe, que sea capaz de descubrir tu presencia a mi lado. No permitas que nada me separe de ti. Dame fortaleza y perseverancia en las pruebas, y ayúdame cada día a recordar que nunca sucederá nada que tú y yo juntos, no podamos superar.

Líbrame de la indiferencia. Hazme sensible a las necesidades de los demás, y muéveme no sólo a orar, a interceder por ellos, sino a realizar acciones concretas en beneficio suyo.

Ayúdame a no ser avaro ni desperdiciado con mi tiempo, con mis dones. Enséñame a darme a los demás, a comprender que sólo vale la pena lo que se hace por los demás. Enséñame a salir de mí mismo para ir al encuentro de mis hermanos, sin prejuicios, sin retórica. Simplemente como tú, con la mano extendida y el corazón abierto. Pero líbrame de la vanidad, de crearme bueno, de sentirme satisfecho. No dejes que me paralice la inercia, el orgullo, la complacencia. No dejes de inquietarme, de ponerme en movimiento, de lanzarme contigo a construir tu reino de paz, amor y justicia.

Enséñame a mantenerme sencillo y alegre, a ser verdaderamente testigo tuyo en mi mundo. Ayúdame a desprenderme de todo lo que me estorba para seguirte, líbrame de lo que me hace tropezar, de lo que me pesa: de mis rencores, mis egoísmos, mis orgullos, mis miserias, mis apegos.

Enséñame a ser paciente, comprensivo, dulce; a perdonar a los otros, a acogerlos en mi corazón. Enséñame a amar como amas tú.

Quiero descubrirte en cada día de este año que empieza, y ayudar a que otros te descubran también. Señor, que cuando me busquen a mí, te encuentren siempre a ti. Amén.

DATOS QUE DEBES CONOCER SOBRE LAS INDULGENCIAS

1. ¿Qué es una indulgencia?

Una gracia que concede la Iglesia, por los méritos de Jesucristo, de María y todos los santos, para borrar la pena temporal que queda como consecuencia del pecado.

2. ¿La indulgencia borra los pecados?

No. La indulgencia aplica a pecados ya perdonados.

3. ¿Por qué si el pecado ha sido perdonado, queda una pena?

Para entenderlo, cabe poner este ejemplo: Un niño desobedece a su papá que le pidió no jugar pelota en casa, y rompe la ventana. Arrepentido, pide perdón. Su papá lo perdona, pero queda una consecuencia: debe pagar el vidrio roto. La mamá y hermanos del niño deciden ayudarlo, con permiso del papá, a pagar la deuda. Así también, el pecado confesado es perdonado, pero queda una pena que hay que expiar, y es la que nuestra Madre la Iglesia nos ayuda a pagar con las indulgencias.

4. ¿Cuántas clases de indulgencias hay?

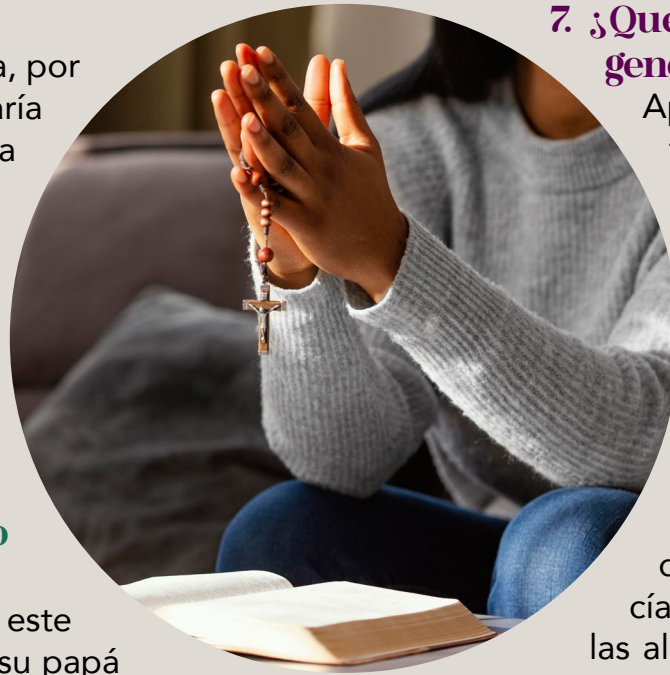
Dos: 'parcial', que perdona sólo parte de la pena, y 'plenaria', que la perdona toda.

5. ¿Por quién puedo aplicar la indulgencia obtenida cada día?

Por ti, o por un difunto. También puedes encomendarla a María, para que ella la aplique por el alma que quiera ayudar. Sólo aplica a las almas que están en el Purgatorio; las que están en el Cielo, no la necesitan, y las que están en el Infierno no la aprovechan pues ya no saldrán de ahí. Como no sabemos si las almas de nuestros difuntos ya están en el cielo, conviene seguir ofreciendo indulgencias plenarias por ellas.

6. ¿Puedo aplicar la indulgencia plenaria por otra persona viva?

No.



7. ¿Qué efecto produce la indulgencia plenaria en el alma?

Aplicada por ti, te libra de la pena temporal de pecados confesados y perdonados, desde el momento de tu Bautismo hasta la fecha en que obtengas la indulgencia plenaria. Aplicada por un difunto, es gran obra de misericordia, pues lo libra de la pena de sus pecados perdonados, lo cual podría ayudarlo a salir del Purgatorio e ir al cielo. Decía santa Catalina de Siena, que las almas que ayudes así te estarán eternamente agradecidas, orarán siempre por ti, y al llegar al cielo harán valla para venírte a recibir.

8. Si una persona que se ha confesado y ha obtenido indulgencia plenaria, muriera, ¿iría al cielo?

Sí, siempre y cuando no tenga ya nada que purificar, en el sentido de apegos, pecados veniales no confesados (y por lo tanto no perdonados).

9. ¿Cuántas indulgencias puedo obtener?

Una por día.

10. ¿Cómo puedo obtener la indulgencia plenaria?

Debes estar en gracia de Dios y tener total rechazo al pecado (habiéndote confesado); asistir a Misa completa; comulgar, orar por las intenciones del Papa (Padrenuestro, Avemaría y Credo), y realizar lo que la Iglesia pida para conceder esa indulgencia, por ejemplo, orar media hora ante el Santísimo expuesto; o leer y meditar la Palabra de Dios durante media hora; o participar devotamente en un Viacrucis, o participar del rezo del santo Rosario en una iglesia.

“Día de Reyes, juguetes que educan y previenen el delito”

El 6 de enero, “Día de Reyes”, es una fecha especial para millones de niños en todo el mundo, cargada de magia, tradición y la emoción de recibir regalos. Sin embargo, la elección de los juguetes no debe tomarse a la ligera, ya que pueden ser herramientas clave para el desarrollo emocional, social e intelectual de los niños. Además, en un contexto de prevención del delito, los juguetes también pueden jugar un papel importante al inculcar valores positivos desde la infancia.



• **Juguetes que refuercen el respeto mutuo:** Elegir juguetes sin estereotipos de género fomenta la equidad y el respeto mutuo, reduciendo los prejuicios que pueden contribuir a comportamientos discriminatorios en el futuro.

El Día de Reyes es más que un intercambio de regalos; es una oportunidad para sembrar en los niños las semillas del respeto, la empatía y la resolución pacífica de conflictos. Los juguetes que elegimos pueden influir significativamente en su desarrollo y en la construcción de una sociedad más segura y justa.

La infancia es la etapa donde se forman las bases de la personalidad, los valores y las habilidades sociales. Por ello, la elección de juguetes debe ser consciente y orientada a fomentar la educación y el desarrollo integral.

• **Juguetes educativos:** Los juguetes que estimulan el pensamiento crítico, la creatividad y la resolución de problemas, como rompecabezas, juegos de construcción y kits de ciencia, ayudan a los niños a desarrollar habilidades cognitivas esenciales (UNICEF, 2022).

• **Juguetes que promuevan valores:** Juegos de rol, muñecos y juguetes cooperativos enseñan a los niños a empatizar, compartir y trabajar en equipo. Estas habilidades sociales son esenciales para construir relaciones saludables y reducir la probabilidad de conductas violentas o delictivas en el futuro (American Psychological Association, 2021).

• **Juguetes no violentos:** Es fundamental evitar juguetes que promuevan comportamientos agresivos, como armas de juguetes o videojuegos violentos. (Fondo Mundial para la Infancia, 2020).



Referencias:

- Asociación Estadounidense de Psicología (APA). (2021). Juguetes y desarrollo emocional: Impacto en la infancia. Link: <https://www.apa.org>
- Fondo Mundial para la Infancia. (2020). Cómo los juguetes pueden promover la paz y la seguridad social. Link: <https://www.childfund.org>
- Unicef. (2022). La importancia de los juguetes en el desarrollo infantil. Link: <https://www.unicef.org>

Día Escolar de la Paz y la No Violencia:

Fomentando la Paz en las Instituciones Educativas

El Día Escolar de la Paz y la No Violencia, celebrado cada 30 de enero, tiene como principal objetivo sensibilizar a la comunidad educativa sobre la importancia de promover valores que favorezcan una convivencia pacífica, respetuosa y libre de violencia. Esta fecha busca fomentar la reflexión en torno a la paz, la tolerancia y la resolución pacífica de los conflictos, utilizando la educación como herramienta para formar ciudadanos comprometidos con la construcción de un mundo mejor.



aprendan a valorar y comprender las diferencias, en lugar de verlas como una amenaza. La tolerancia y el entendimiento mutuo son pilares esenciales para la construcción de una sociedad pacífica, en la que cada individuo pueda expresarse libremente sin temor a ser discriminado o excluido.

El respeto a la diversidad, entendido no solo como una tolerancia pasiva, sino como una actitud activa de aceptación y aprecio por las diferencias, es otro de los grandes pilares de esta conmemoración. En un entorno escolar donde

Este día tiene un gran valor simbólico, ya que coincide con el aniversario de la muerte de Mahatma Gandhi, líder de la India que defendió de manera firme y pacífica la lucha por la justicia, la igualdad y la no violencia. En su vida, Gandhi enseñó que la verdadera paz no solo implica la ausencia de guerra, sino también el respeto mutuo, la empatía y la resolución de los conflictos sin recurrir a la violencia. Por ello, el Día Escolar de la Paz y la No Violencia constituye una oportunidad invaluable para que las instituciones educativas de todo el mundo reflexionen sobre estos valores y trabajen para inculcarlos en los más jóvenes.

La celebración de este día en las escuelas tiene un doble propósito: por un lado, se busca sensibilizar y educar a los estudiantes sobre la importancia de vivir en armonía y construir relaciones basadas en el respeto, y por otro, se pretende fortalecer las habilidades necesarias para resolver las diferencias de manera pacífica, sin recurrir a la violencia o el abuso. Esto implica no solo comprender la paz en un sentido abstracto, sino también llevarla a la práctica mediante acciones concretas dentro del entorno escolar.

Una de las principales finalidades del Día Escolar de la Paz y la No Violencia es fomentar la tolerancia, entendida como el respeto por las ideas, creencias y culturas diferentes. En un mundo cada vez más globalizado, los estudiantes se enfrentan a la diversidad cultural, religiosa y social, y es fundamental que

convergen personas con diferentes orígenes, creencias y perspectivas, es esencial que los estudiantes desarrollen habilidades para interactuar con personas que piensan, sienten y viven de manera distinta. El Día Escolar de la Paz y la No Violencia se convierte en una oportunidad para recordar a todos, tanto a los estudiantes como a los educadores, que la verdadera fuerza de la sociedad radica en su capacidad de aceptar y valorar la pluralidad.

En conclusión, el Día Escolar de la Paz y la No Violencia es una fecha que va más allá de una simple conmemoración. Se trata de un día de reflexión, pero también de acción. A través de la educación, las instituciones escolares tienen la responsabilidad de sembrar los valores de la paz, el respeto y la tolerancia en las nuevas generaciones, para que estas crezcan con la conciencia de que la convivencia pacífica y la no violencia son esenciales para construir un futuro más justo y equitativo. Este día nos invita a todos, docentes, estudiantes y padres, a unirnos en el compromiso de hacer del mundo un lugar más seguro, armonioso y respetuoso para todos.

¡RECUERDA QUE LA PREVENCIÓN LA HACEMOS TODAS Y TODOS!
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 DE LA LIBERTAD

El 23 de enero, Día Mundial de la Libertad, es una oportunidad, para reflexionar sobre el valor fundamental de este derecho universal. La libertad, entendida no solo como la capacidad de actuar sin restricciones, sino como el respeto por la libertad y los derechos de los demás, es esencial, para el funcionamiento armonioso de cualquier sociedad. En este contexto, la libertad y la prevención del delito están profundamente conectadas, ya que una sociedad que respeta la libertad de todos sus miembros está mejor equipada para reducir las condiciones que facilitan el delito.

A lo largo de la historia, la libertad ha sido un concepto clave en la construcción de sistemas políticos y sociales justos. La Declaración Universal de los Derechos Humanos de la ONU (1948) reconoce que todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos, destacando la libertad como un principio fundamental. Sin embargo, el ejercicio de esta libertad debe ser responsable y no atentar contra los derechos de los demás.

La prevención del delito, vista desde la libertad responsable, debe abordar tanto los factores sociales como individuales. Algunos de los enfoques más efectivos incluyen:

- Educación en derechos humanos y convivencia
- Fortalecimiento del tejido social
- Acceso a oportunidades y educación:
- Intervenciones comunitarias y tecnológicas

Al garantizar que cada individuo pueda vivir en una sociedad donde sus derechos sean respetados y sus libertades protegidas, se reduce el riesgo de que se violen esos mismos derechos a través de conductas delictivas. En este sentido, la libertad no es solo un derecho, sino una herramienta poderosa para la construcción de comunidades seguras y equitativas.



Referencias:

- Becker, GS (1968) . Crimen y castigo: un enfoque económico. Journal of Political Economy, Link: <https://doi.org/10.1086/259394>
- Cohen, LE y Felson, M. (1979). Cambio social y tendencias en la tasa de criminalidad: un enfoque basado en actividades rutinarias. American Sociological Review Link: <https://doi.org/10.2307/2094589>
- Hirschi, T. (1969). Causas de la delincuencia . University of California Press.
- Naciones Unidas. (1948). Declaración Universal de los Derechos Humanos. Link: <https://www.un.org/es/universal-declaration-human-rights/>