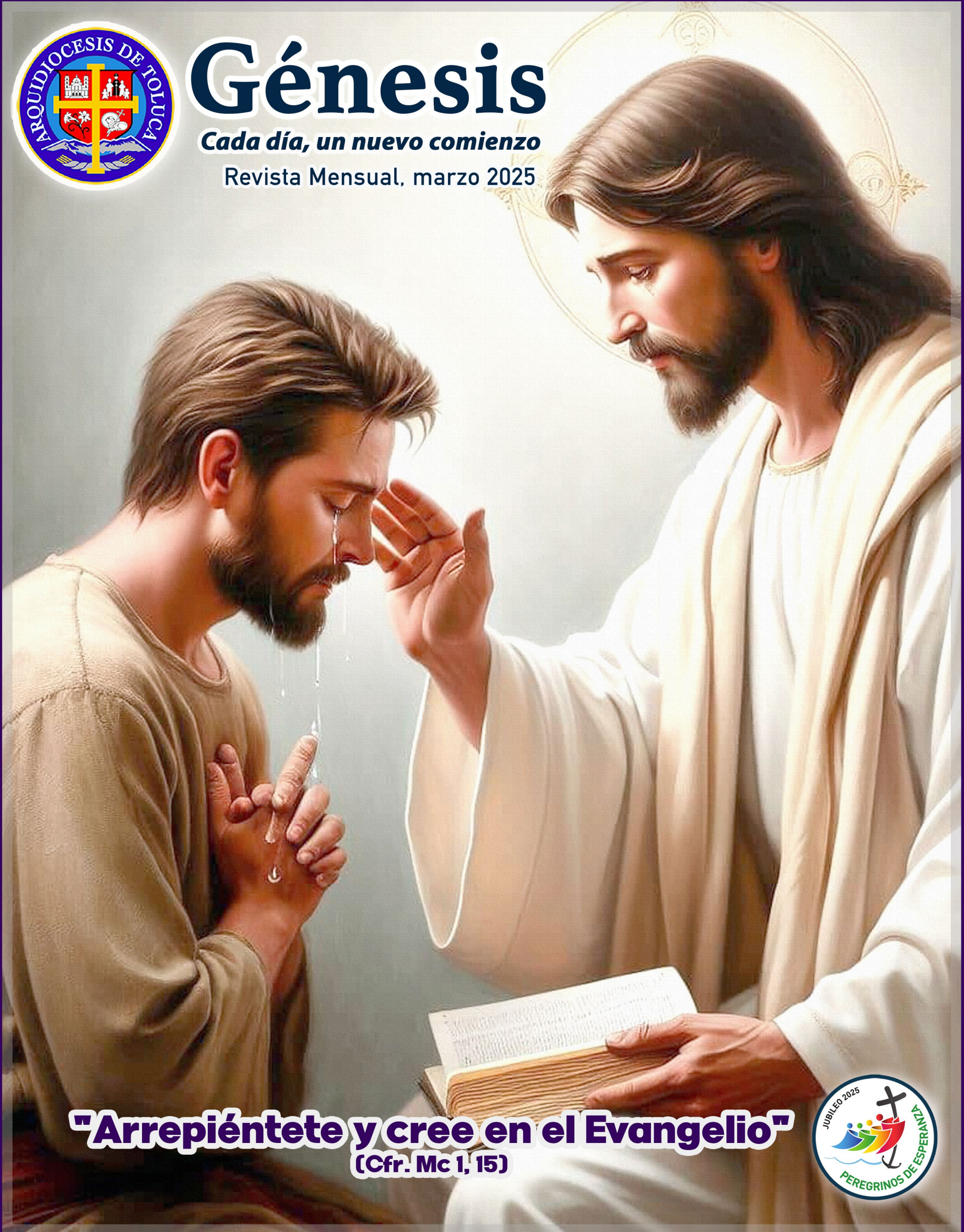




Génesis

Cada día, un nuevo comienzo

Revista Mensual, marzo 2025



"Arrepiéntete y cree en el Evangelio"
(Cfr. Mc 1, 15)



DIRECTORIO

Génesis
Marzo 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

Comenzamos el camino cuaresmal hacia la celebración de la Pascua del Señor. En el mes de marzo, la Iglesia tiene la bendición de promover los valores del Evangelio con los ejercicios de piedad que ayudarán a los fieles a renovar su mente y corazón. La Cuaresma es tiempo de gracia y conversión.

En el gozo del año jubilar, que nos alienta a ser peregrinos de esperanza, la comunidad está invitada por el Señor a vivir la Cuaresma como un tiempo favorable de transformación total de su ser y quehacer. Todos los medios oportunos de santificación se pondrán a disposición de los hermanos para que, en el nombre de Cristo, florezcan hombres y mujeres nuevos, plenos en el amor de Dios.

El Papa Francisco, quien durante estos días ha estado unido más de cerca a la cruz del Señor, debido a su precario estado de salud, muchas veces nos ha invitado a buscar la misericordia de Dios; ya que él no se cansa de perdonar, somos los pecadores quienes nos cansamos de buscar su compasión y ternura.

Hermanos, les proponemos iniciar el camino cuaresmal de la mano con Cristo, Salvador del mundo. En su mensaje de amor, encontramos un consuelo y remanso de paz para seguir adelante en la vida, a pesar de los momentos críticos o difíciles que se tengan. El Maestro sigue tocando corazones para ser sanados con la luz de su Espíritu y la gracia de la bondad del Padre Dios.

Supliquemos la intercesión de la Virgen María, para que lleve nuestros pasos por el sendero de la misericordia de Dios y, juntos, podamos ser testigos del Reino de Cristo, que nos pide trabajar en la construcción de un mundo más humano; lleno de caridad y servicio con los más pobres y necesitados de Dios.



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

Concepción Cabrera de Armida: da su vida por la Iglesia y la salvación del mundo

// El punto central de la mística de María Concepción Cabrera Arias de Armida, fue su amor apasionado por Jesús y su deseo de darlo a conocer a todos los pueblos”, así se refería de ella el Card. Giovanni Angelo Becciu, Prefecto de la Congregación para las causas de los Santos, sobre las virtudes cristianas de la nueva beata mexicana.

El sábado 4 de mayo del 2019 tuvo lugar la ceremonia de Beatificación en la Ciudad de México en la Basílica de Guadalupe, presidida por el Prefecto de la Congregación para las Causas de los Santos, y el cardenal Carlos Aguiar Retes, Primado de México.

La historia de Concepción Cabrera

Concepción (Conchita) Cabrera de Armida nació en San Luis Potosí, México, el 8 de diciembre de 1862. De niña le gustaba enseñar a leer y a catequizar a los más pobres. Contrajo matrimonio con Francisco Armida, de aquella unión nacieron 9 hijos, a quienes les dedicó su vida con alegría y especial atención. El ser esposa y madre no la alejó de la vida espiritual. Un día estando en ejercicios espirituales escuchó, claramente y sin dudar, una voz que le decía: Tu misión es salvar almas. Todo su anhelo era pertenecer al Señor. Grabó en su pecho el Santísimo nombre de Jesús, un sentimiento nuevo y grande le hizo exclamar: “Jesús, salvador de los hombres, sálvalos”.

Entregada a Dios y a su familia

De sus nueve hijos, una, Concha, fue religiosa de la Cruz del Sagrado Corazón, congregación que ella fundó, y un hijo, Manuel, fue jesuita. El cuidado de ellos ocupó la mayor parte de su vida y desde entonces comenzó para ella otra vida espiritual, llena de gracias y favores. Sus días eran del Señor, de su familia



y de sus obligaciones. Tras la muerte de su esposo, lejos de quedarse hundida en la depresión sacó adelante sus hijos, haciendo todo lo que estaba en sus manos, para poder superar los efectos de la crisis económica en la que se encontraban. Aprendió a confiar en Dios, dejándose hacer y deshacer por el Espíritu Santo, siguiendo el ejemplo de la Santísima Virgen María. Nunca se dejó vencer por el miedo o el desaliento.

Inspiradora de las Obras de la Cruz

Conchita fue la inspiradora de las cinco obras de la Cruz: Apostolado de la Cruz (1894), Religiosas de la Cruz del Sagrado Corazón de Jesús (1897), Alianza de Amor (1909), Fraternidad de Cristo Sacerdote (1912) y Misioneros del Espíritu Santo (1914). Al cabo de un tiempo Conchita perdió también a sus hijos, comenzó para ella la soledad y con ella la última etapa de su vida. Tenía a Dios que no la dejaría sola jamás. Sus directores espirituales le ordenaron que escribiera todas las comunicaciones que recibiera de parte de Dios. Así fue como escribió varios libros. La fecundidad de Conchita se prolongó, no sólo en su familia de sangre y en sus escritos, sino también en su familia espiritual. De su espíritu viven las cinco Obras de la Cruz, nueve Congregaciones Religiosas y Movimientos de Pastoral.

Concepción Cabrera de Armida, murió en la ciudad de México el 3 de marzo de 1937, con fama de santidad. En 1959 se inició el proceso de Beatificación en Roma, Fue declarada Venerable por el Papa San Juan Pablo II el 20 de diciembre de 1999. Para el estudio del Milagro, las pruebas fueron estudiadas en la diócesis de Monterrey del 11 de marzo de 2011 al 14 de mayo de 2015.



El Milagro por el cual es Beata Concepción Cabrera

El Congreso de los médicos en Roma fue el 23 de noviembre de 2017 donde se aprobó una curación inexplicable.

En la tarde del 22 de mayo de 2008, el Sr. Jorge Treviño por la oración hecha al Señor con la intercesión de Conchita, fue curado de manera inexplicable de una parálisis general que tenía, que no lo dejaba moverse, caminar, etc. de estar paralizado, prácticamente al día siguiente salió caminando del hospital de San José, en Monterrey, N.L.

El 1º de marzo de 2018, el Congreso de los teólogos de la Congregación de las causas, aprobaron que el milagro fue por intercesión de la Venerable Sierva de Dios y en el Congreso Ordinario de los Cardenales y obispos del día 5 de junio de 2018, aprobaron lo dicho anteriormente y lo presentaron al Papa para la promulgación del decreto que habla de tal milagro. Tal decreto ha sido emitido el día 8 de junio de 2018, Fiesta del Sagrado Corazón de Jesús.



¿QUIÉN es San José?

- José es el padre adoptivo de Jesús y el esposo de María.

- María y José se nos revelan como los primeros discípulos en creer en Cristo a través de su acto de fe.

- Con fe, José entregó libremente toda su vida al misterio de la Encarnación. Hizo exactamente lo que el Señor le indicó. No dudó, negoció ni vaciló.

- José es conocido como “el hombre justo” del Evangelio, por entonces uno de los mayores cumplidos que una persona podía recibir.

- “En su elección de José como padre de crianza de su Hijo, Dios Padre eligió al hombre que, por gracia, sería más parecido a él mismo”. Por lo tanto, se ha descrito apropiadamente a José como la imagen humana de Dios Padre. (San José: Nuestro Padre en la Fe, del padre Frederick L. Miller, parte de la serie Construyendo la Iglesia Doméstica del Servicio de Información Católica).

- La postura académica dominante es que José era probablemente solo unos años mayor que María (por lo tanto, un adulto joven).

- Los historiadores creen que José murió antes de que Jesús iniciara su ministerio público.

- El 8 de diciembre de 1870, el beato Papa Pío IX proclamó a San José el patrono de la Iglesia Universal.

- En 1955, el Papa Pío XII estableció la Fiesta de San José Obrero, que se celebra anualmente el 1 de mayo, para honrar a San José y reivindicar la dignidad del trabajo.
- Al convocar al Concilio Vaticano II, el Santo Papa Juan XXIII se lo confió a San José y lo nombró su patrono especial.

- El Santo Papa Juan Pablo II ha señalado que el ejemplo de San José “trasciende todos los estados de vida individuales y sirve como modelo para toda la comunidad cristiana, independientemente de la condición y las obligaciones de cada uno de sus miembros”.

- El 8 de diciembre de 2020, el Papa Francisco publicó una carta apostólica, *Patris Corde* (Con corazón de padre), en la que lanzó oficialmente el especial y nunca antes proclamado “Año de San José”.

- San Luis Guanella hizo hincapié en San José como el patrono de la buena muerte, es decir, una muerte en la compañía de Jesús y María.

- San José también es el santo patrono de las familias, los padres, las futuras madres, los viajeros, los inmigrantes, los vendedores y compradores de casas, los artesanos, los ingenieros y las personas trabajadoras en general.

- Los Días Festivos de San José son el 19 de marzo (por José, esposo de María) y el 1 de mayo (por José Obrero).



Enseñanzas de San José

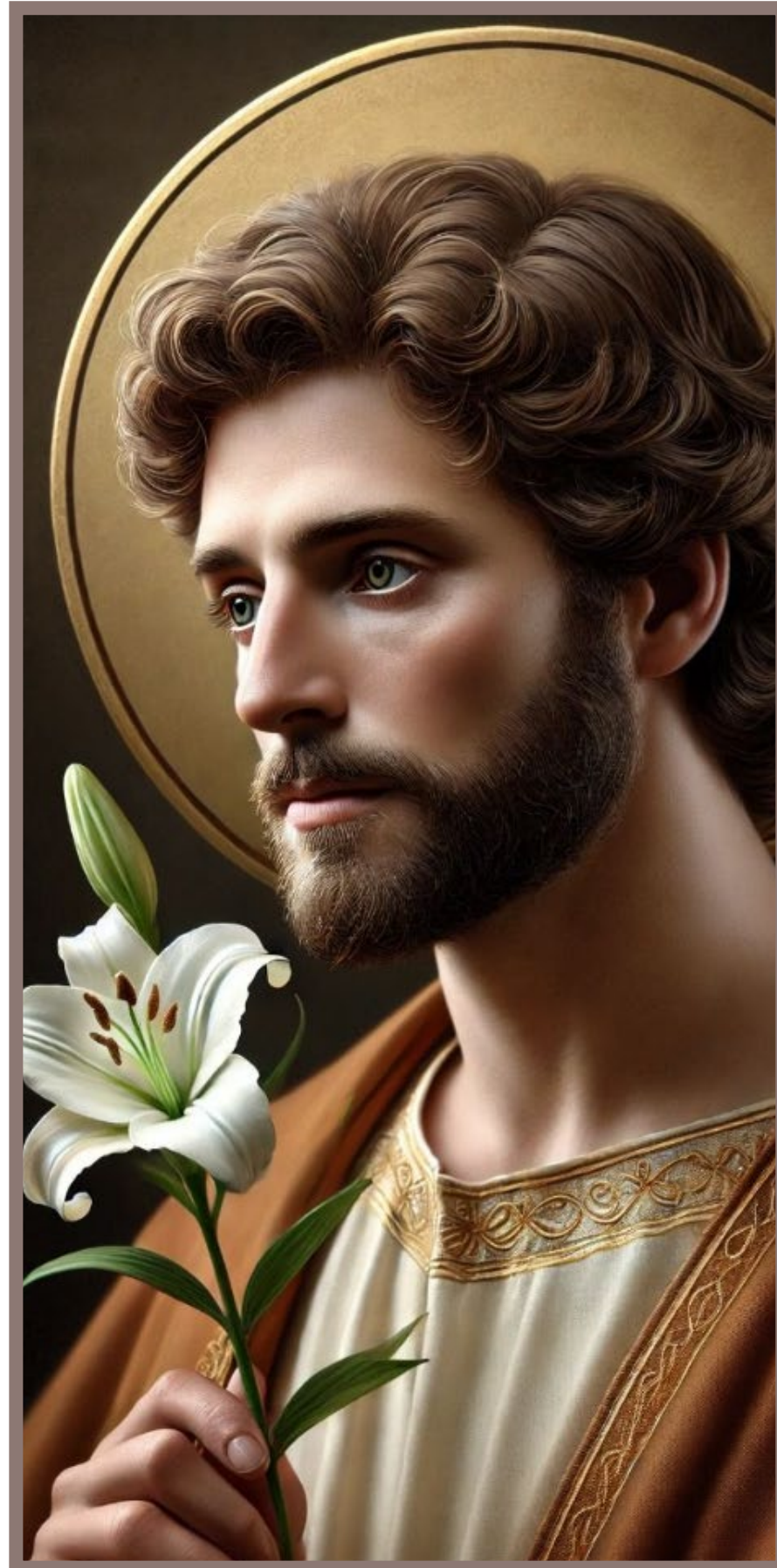
San José es creado por Dios Padre y al mismo tiempo es padre adoptivo de Dios Hijo. Es el Hombre justo (hombre en quien Dios se complace). Elegido para participar en el misterio divino de la redención.

A José, debido a la trascendencia de su misión, Dios le otorga virtudes teologales y humanas muy especiales. Desposado con María, la llena de gracias; es al mismo tiempo padre legal de Jesucristo, quien es la fuente de toda gracia. Lo que se puede señalar de él son sólo pinceladas de su grandeza humana.

Este hombre que acunó amorosamente a Jesús desde su nacimiento, y siguió cuidadosamente sus pasos, forjando a su hijo en la fe y los valores, fue engalanado de virtudes grandes.

Algunas de sus enseñanzas:

- **Hombre de silencio y de oración.** Permanece en diálogo constante con su Creador.
- **Hombre obediente,** dispuesto a cambiar su voluntad y sujetarse a los planes divinos. Cumple los mandatos de Dios sin importar el cansancio, el esfuerzo.
- **Hombre lleno de amor, compasión y misericordia.** A pesar de su dolor al no entender la maternidad de María, busca proteger su honra, su vida y la del niño. Piensa repudiarla en secreto.
- **Hombre trabajador, protector, honesto.** Vive del trabajo de sus manos con lo que sostiene a su esposa y a su hijo.
- **Formador.** Consciente de su misión enseña a su hijo la fe, la oración, las virtudes teologales y humanas. Además de su oficio de carpintero.



• **Hombre sencillo y humilde.** No busca protagonismos. Apenas aparece en momentos claves. Es del linaje de David, desposado con María, se le aparece un ángel en sueños para decirle que no tema recibir por esposa a María porque lo concebido en ella es obra del Espíritu Santo. Más adelante, para salvar al Niño Jesús, el ángel en sueños le ordena huir a Egipto, se le menciona en la presentación del niño en el templo, también cuando se dice que Jesús es hijo de José el carpintero.

• **Hombre de paz.** Participa en el misterio, se asombra, lo contempla, lo medita. Y como María lo acepta con gozo y gran paz en su corazón.



• **Probado en el dolor como el gran sufrimiento moral** al dudar sobre María, al no encontrar posada para que nazca su hijo, en la huida a Egipto, cuando pierden a Jesús durante tres días y lo encuentran en el templo, en el empadronamiento en donde conoció el anuncio de Simeón de que una espada atravesaría el corazón de María.

• **Hombre sabio.** Con gracias especiales en atención a su misión como padre adoptivo de Jesús.

José y María son modelos de perfección. Tienen en común, al igual que su Hijo Jesús, un anhelo profundo de hacer la voluntad del Padre. Permitieron que la voluntad de Dios reinara en sus vidas y los elevara como personas.

Pidamos la gracia de poder decir, de forma comprometida: Venga tu Reino, para que Dios reine en el corazón y que la propia voluntad quede sujeta a él. De tal forma que se haga su voluntad así en la tierra como en el cielo.

Fuente: Catholic.net



Miércoles de Ceniza

El inicio del tiempo de Cuaresma

¿Qué es el Miércoles de Ceniza?

En 2025, como todos los años, el Miércoles de Ceniza es el primer día del tiempo litúrgico de Cuaresma. Siempre cae seis semanas y media antes de Pascua, dando comienzo al tiempo cuaresmal de preparación para la Resurrección de Cristo el Domingo de Pascua.

¿Es el Miércoles de Ceniza un día de precepto católico en 2025?

El Miércoles de Ceniza no es un Día de Obligación para los católicos romanos, pero recibir la ceniza es una práctica universal entre los cristianos para comenzar su camino cuaresmal. La mayoría de las parroquias católicas ofrecen la misa del Miércoles de Ceniza y, en algunos lugares, es posible recibir la ceniza sin asistir a misa.

¿Cuándo es el Miércoles de Ceniza en 2025?

Este año, el Miércoles de Ceniza cae el 5 de marzo de 2025.

¿Por qué es importante el Miércoles de Ceniza?

Como primer día de Cuaresma, el Miércoles de Ceniza nos despierta a la entrada de Jesús en el desierto que precedió a su muerte. Antes de la Pascua, sin embargo, debemos preparar nuestros corazones para su Resurrección.

Comenzamos nuestra temporada de preparación de nuestros corazones para la Pascua reconociendo nuestro quebrantamiento y necesidad de conversión, un giro de nuestros corazones hacia Dios.

¿De dónde proceden las cenizas?

El Domingo de Ramos es el domingo anterior a la Pascua. Simboliza el regreso de Cristo a Jerusalén tras pasar 40 días en el desierto. En la tradición católica, recibimos hojas de palma, que han sido bendecidas, para sujetarlas durante la misa y llevarlas a casa. Las palmas sobrantes del Domingo de Ramos se queman y se guardan para el siguiente tiempo de Cuaresma. Así pues, las cenizas de este año proceden de las palmas del Domingo de Ramos de 2024.

¿Qué simbolizan las cenizas?

Las cenizas simbolizan nuestra mortalidad. Son un recordatorio físico de que nuestros cuerpos se pudrirán, pero nuestras almas vivirán en la vida eterna.

La cruz de ceniza significa que nos comprometemos, que emprendemos la Cuaresma como un tiempo de oración y penitencia, de muerte a nosotros mismos. También describe nuestra condición humana: dice que estamos rotos y necesitamos reparación; que somos pecadores y necesitamos redención. Y lo que es más importante, nos dice que, como seguidores de Jesucristo, debemos llevar nuestras cruces.

Ayuno del Miércoles de Ceniza

Sólo hay dos días obligatorios de ayuno y abstinencia en la Iglesia católica: El Miércoles de Ceniza y el Viernes Santo.

Los católicos también deben abstenerse de comer carne todos los viernes de Cuaresma.

El ayuno es un signo de arrepentimiento y nos ayuda a encarnar nuestra hambre espiritual de Cristo, que ayunó en el desierto durante cuarenta días antes de su muerte y resurrección.

EL TIEMPO DE CUARESMA

La Cuaresma es el tiempo litúrgico en el que la Iglesia, se prepara (nosotros nos preparamos) durante 40 días para llegar a la celebración más importante del año que es la Pascua, es decir, la Pasión-Muerte- Resurrección de Jesucristo.

La palabra Cuaresma viene del latín. En esta lengua cuarenta se dice "cuadragésima" y al traducirlo al castellano se llamó cuaresma. Por lo tanto, la palabra significa "los cuarenta días en los que nos preparamos los cristianos para celebrar la Pascua".

La Cuaresma es la preparación, la Semana Santa es la celebración, y el tiempo de Pascua son los 50 días después del Domingo de Resurrección en los que seguimos celebrando la resurrección del Señor y esperando la venida del Espíritu Santo en el día de Pentecostés.

A lo largo de estos días escucharemos muchas palabras como conversión, arrepentimiento, perdón, ayuno, abstinencia, misericordia y oración. Pero, ¿para qué nos sirve escuchar todo esto si no tenemos una idea clara de lo que significan? Todo esto son mucho más que palabras, son actitudes a fomentar en nuestra vida diaria.

Oración para encontrarnos con Dios, para escuchar y meditar su palabra

Ayuno para compartir, no para sufrir

Arrepentimiento y conversión para ser más libres, más auténticos

¿Cómo son las semanas de la Cuaresma?

La Cuaresma es un camino de cuarenta días con un ritmo y una serie de etapas, aunque las lecturas cambian en ciclos de tres años hay unas pautas en ellas:

La primera semana

En primer lugar, el primer domingo de Cuaresma comienza siempre con el relato de las Tentaciones de Jesús en el desierto, vamos alternando cada año con un evangelista.

El desierto, como lugar donde se hace Dios presente, nos sitúa en el marco de la Cuaresma. Podemos tomarlos como cuarenta días de desierto espiritual para la oración y reflexión, con el paralelismo de los cuarenta años del pueblo de Israel hacia la tierra prometida.

Las tentaciones no son solo un proceso por el que pasó Jesús. A estas mismas tentaciones tenemos que hacer frente en nuestra vida: poder, apariencia, dinero, control. Para iniciar este camino de conversión que es la Cuaresma debemos mirar a nuestro interior para saber qué es lo que tenemos que dejar atrás, o qué tenemos que cambiar.



La segunda semana

En la segunda semana también coinciden todos los años los relatos del evangelio, cada vez de un evangelista. Es el relato de la transfiguración. Comenzando la Cuaresma la transfiguración no señala hacia el destino final, celebrar la Pascua, la muerte y resurrección de Jesús, y transformar en luz nuestras oscuridades del día a día.



La tercera semana

Las lecturas de la tercera semana ya no son todos los años iguales, pero coinciden en un tono de denuncia por parte de Jesús. Ya sea viendo el Templo en tiempos de Jesús, el comportamiento de sus dirigentes, o la vida que llevaba la samaritana, las lecturas nos invitan a una renovación personal.

Cuarta y quinta semana de la Cuaresma

Las lecturas de la cuarta y la quinta semana profundizarán en los caminos de conversión, y de vuelta a Dios. Tenemos relatos como el del padre bueno y su hijo pródigo, la curación de Bartimeo, la lapidación de la mujer adúltera. Por otro lado, encontramos reflexiones sobre el propio Jesucristo, lo que supone seguirle, la resurrección y la vida eterna. Nos ayudarán a pensar sobre el perdón, a tomar conciencia de nuestra esencia de ser cristiano y el papel de nuestro bautismo de cara a renovarlo en la Pascua.

Por último, la sexta semana que termina con el Domingo de Ramos nos centra ya en los acontecimientos de la Semana Santa



AYUNO Y PENITENCIA

Aquí está la razón de la penitencia, que en realidad no es sólo para el tiempo Cuaresmal.

1. ¿Qué es la penitencia?

Penitencia viene del latín *paenitentia* (arrepentimiento), y es un sacrificio, dolor o mortificación que se acepta o se realiza como expiación por los pecados.

2. ¿Por qué penitencia, si Cristo ya nos salvó?

El perdón, la salvación y la vida eterna son un regalo de Dios, no un merecimiento. Pero sólo pueden recibirlo quienes se arrepienten de sus pecados, piden perdón y se convierten al Señor (ver Mateo 4, 17; Hechos 3, 19; II Corintios 7, 10).

Sin embargo, por elemental justicia, quien se sabe perdonado debe darse cuenta de que es necesario reparar, en lo posible, el daño hecho por sus pecados. Esa reparación es la penitencia.

3. ¿Entonces siempre es por uno mismo?

La penitencia puede ser por uno mismo, pero también por otros, sean vivos o difuntos.

Los santos siempre han sido asiduos practicantes de la penitencia; de este modo buscan desagrar a Dios.

En las apariciones en Fátima, María Santísima dio este mensaje:

“Haced sacrificios por los pecadores. Son muchas almas las que van al Infierno porque no hay quien se sacrifique y rece por ellas”.

4. ¿Cómo se hace penitencia?

Las tres formas principales son con el ayuno, la oración y la limosna (ver Tobías 12, 8 y Mateo 6, 1-18). Pero la penitencia cristiana puede tener también otras expresiones: hay quien utiliza cilicio o una ropa rasposa, otros duermen sobre el suelo, unos se privan de comer alguna cosa en particular (sal, azúcar, carne, etc.) o de realizar alguna actividad lícita que les agrada (ver televisión, jugar, etc.), mientras que hay quienes hacen alguna actividad como penitencia (barrer la banqueta del vecino, cocinar para un anciano, etcétera).



Incluso un enfermo, o cualquier persona inmersa en alguna tribulación, puede convertir su sufrimiento en penitencia al ofrecerlo como expiación, uniéndolo a los méritos infinitos de Cristo.

5. ¿Y si mejor ayuno en Cuaresma de malas palabras y chismes?

Nadie está autorizado para decir malas palabras o chismes en ningún día del año ni en ningún momento de su vida, pues Dios “a nadie ha dado permiso de pecar” (Si 15, 20). Por ello, abstenerse de esas dos faltas mencionadas, o de malos pensamientos, de decir mentiras o de cualquier otro pecado, no equivale al ayuno que promueven Cristo y su Iglesia.

El ayuno cristiano no tiene que ver con abstenerse de algo malo. Al contrario, el que ayuna se abstiene de algo bueno, el alimento, a fin de alcanzar un bien mayor.

Al mismo tiempo, como escribió san Juan Crisóstomo, “quien limita el ayuno simplemente a la comida, está minimizando el gran valor que el ayuno posee. Si tú ayunas, ¡que lo prueben tus obras!”.

7. ¿Entonces qué es ayunar?

Ayuno proviene del latín *ieiunum*, que significa “vacío”; así que ayunar es, literalmente, no comer nada.



Como Jesús, que al inicio de su ministerio fue al desierto, donde por 40 días “no comió nada” (Lc 4, 2). Salvo que reciba una gracia especial de parte de Dios —como ha ocurrido con buen número de santos—, el cristiano promedio no puede mantenerse sin comer

por tiempo prolongado pues perdería la salud y la fuerza, quedando imposibilitado de cumplir con sus obligaciones habituales.

Por ello, el ayuno que propone la Iglesia consiste en hacer una sola comida fuerte al día: desayunar y cenar poco, verdaderamente menos de lo habitual, o incluso suprimir ambas comidas; mientras que la comida de mediodía será normal, pero sin carne, pollo y sus derivados.



Conversión y penitencia

Las primeras palabras del Señor en su vida pública fueron: Convertíos y creed en el Evangelio. Es el anuncio de la Iglesia desde su comienzo. Dios sale al encuentro del hombre y se abaja. La conversión responde a la alianza en la concepción judeocristiana. La conversión cristiana ¿qué añade? Que esa alianza pasa a ser nueva. El que convierte es Dios. No es una cuestión para elegidos, es para todos. La imitación de Jesús es para todos los hombres. Se trata de aprender a amar a Dios. Hay que tratar de ver la propia vida con los ojos de Dios. Empecemos por aceptar la propia indigencia, como nos dice el Apocalipsis al inicio del libro.

No se puede caminar sin fe, es el fundamento. Y si se camina con fe flaca, se camina cojeando, ¡pero se camina! La fe trata de las cosas que no están presentes. La fe es de lo que no se ve, pero estamos convencidos de ello. “Soñad y os quedaréis cortos”, decía San Josemaría Escrivá, eso es fe. Luego el Señor llega antes, más y mejor. El único problema es la falta de fe, sin embargo, podemos pedirla al Señor. Hay que hacernos amigos de Santo Tomás Apóstol, por él el Señor dijo: Bienaventurados los que sin haber visto creen. El Señor sabe perfectamente lo que me pasa. Sabía lo que le pasaba a Tomás. Por eso le dice: “Toma tu dedo y mételo en mi llaga...”.

Penitencia

Alguien dijo que bastaría que nos tomáramos en serio una frase de Jesús para que nuestra vida se orientara por caminos de salvación. Ojalá nos tomemos no sólo una, sino muchas frases. Una de ellas es la de hacer penitencia. De ella habló Jesús y San Juan Bautista. Desde el punto de vista etimológico significa dolerse, tener pena, sufrir, negarse, entregarse.



Tenemos siete fuentes de pecado que son los siete pecados capitales. Dios siempre está abierto al perdón y nos invita a la contrición. Si los hombres no reconocemos que el mal está en nosotros, le echaremos la culpa a los demás.

Jesucristo pide a sus discípulos obras dignas de penitencia, es decir, el sacrificio, la renuncia, la mortificación. El Señor decía que cada día había que tomar la Cruz, que morir como el grano de trigo. El cristiano debe buscar la penitencia con alegría. Hay muchos ámbitos en que negarse. Cuanto más me niego, más feliz soy. Mientras más busco mi placer, más vacío me siento. Se trata de hacer pequeñas mortificaciones en lo que Dios me pide: sonreír, servir, vencer la pereza, no perder el tiempo, hacer mi trabajo, sentarme erguido, hacer amable la vida a los demás, etcétera.

El Papa Francisco dijo a los presos en Filadelfia: Todos sabemos que vivir es caminar. Y por la fe sabemos que Jesús nos busca, quiere sanar nuestras heridas, lavar nuestros pies de las llagas de un andar cargado de soledad, limpiarnos del polvo que se fue impregnando por los caminos... Jesús no nos pregunta por dónde anduvimos, no nos interroga qué estuvimos haciendo. Por el contrario, nos dice: “Si no te lavo los pies no podrás ser de los míos” (Juan 13,9).

La penitencia hecha sacramento es la Confesión, donde Jesús nos limpia y nos perdona si hay arrepentimiento.

La Cuaresma en familia

En la Cuaresma pasada, el Papa Francisco dijo que, “cuando no vivimos como hijos de Dios a menudo tenemos comportamientos destructivos hacia el prójimo y también hacia nosotros mismos”, pero hay una fuerza regenerativa en el arrepentimiento y el perdón. En esta Cuaresma, podemos hacer el propósito de cuidar especialmente la Penitencia hecha sacramento, es decir, el Sacramento de la Confesión. Hemos de fomentar la contrición sin darla por supuesto. Examinarse no es fácil, es tarea que dura toda la vida, por eso con frecuencia los niños piden a sus padres ayuda para hacer su examen de conciencia antes de confesarse. ¡Cuánto ayuda a los niños las sugerencias de sus padres para vivir bien la Cuaresma!

A veces uno se pregunta: ¿qué sacrificios se pueden hacer? Quizás podrían ser algunos de los siguientes: cumplir el pequeño deber de cada instante con alegría, vencer la flojera y la soberbia, comer lo que no gusta (aunque sea una cucharadita); no ver muchas películas, escuchar poca música, usar menos el celular para poder mirar de frente y a los ojos a las personas, vivir la paciencia y la caridad, ser más compresivos y ponerse en el lugar de otros.

Al prepararnos para la Confesión, hacemos examen de conciencia. Si el examen de conciencia no concluye en dolor, no procede del amor. La verdadera contrición incluye propósitos de enmienda. ¿Qué son nuestros pecados? Pequeñas o grandes ataduras que nos impiden la unión con Dios, o al menos la retrasan. Con un pequeño esfuerzo se nos borran los pecados. Toda Confesión es un encuentro con

la misericordia divina. En este sacramento se paga nuestra liberación ¡con la Sangre de Cristo! San Juan Pablo II recordaba la importancia de estas palabras: “Padre, he pecado”.

Dios tiene una palabra para cada uno de nosotros, pero a veces no lo oímos por falta de recogimiento. Esta Cuaresma podemos darle a Dios tiempo de oración.

La propuesta de Dios para cada Cuaresma es grande: es hacernos nuevos a través de la conversión; convertirse es buscar a Dios. Significa cambiar de rumbo en el camino de la vida: pero no con un pequeño ajuste, sino con un verdadero cambio de sentido. Conversión es ir contracorriente, donde la “corriente” es el estilo de vida superficial, que a menudo nos hace esclavos del mal. La conversión es una elección de fe que nos lleva a la amistad íntima con Jesucristo. Tenemos necesidad de él, que lleva a la alegría infinita.

Podríamos decir que este es un tiempo de “combate espiritual” que hay que librar juntamente con Jesús, sin orgullo ni presunción, sino más bien utilizando las armas de la fe, es decir, la oración, la escucha de la Palabra de Dios y la penitencia. Si en el corazón de las personas persisten rencores y malquerencias, no puede germinar allí la paz.



UNA MIRADA NUEVA

El ayuno que Dios quiere

- No hacer gastos superfluos
- Invertir en el tercer mundo y en la cuenta corriente de los pobres
- Pasar necesidad, antes que la pase el hermano
- Ofrecer mi tiempo al que lo necesita
- Preferir servir a ser servido
- El que provoca hambre y sed de justicia
- Comprometerse en la lucha contra toda la marginación
- Ver en todo hombre y mujer a un hermano
- Encontrar a Cristo en el pobre y todo el que sufre
- Esperar cada día una nueva humanidad

La abstinencia que Dios quiere

- No ser esclavo del consumo, los juegos, las modas...
- Abstenerse de tanto internet
- No ser esclavo del sexo
- Abstenerse de toda violencia
- Respetar todo ser vivo
- Abstenerse de palabras necias y ociosas

La ceniza que Dios quiere

- Considerarse humilde administrador, dueño de nada
- No enaltermarse de tus talentos, sino que con ellos edifiques a los demás
- Estar abierto siempre a la esperanza
- No creerse santo o creerse algo, porque santo y grande sólo es Dios
- No acobardarse, porque Dios es tu victoria
- Apreciar el calor de las cosas sencillas
- Valorar más la calidad que la cantidad
- Vivir el momento presente, sin tantos miedos y añoranzas
- Amar la vida y defenderla
- No temer la muerte, porque siempre es Pascua
- ¿Qué puedo ofrecerle a Dios en este tiempo de Cuaresma que me ayude a mejorar como persona?



AÑO JUBILAR 2025 PEREGRINOS DE ESPERANZA MARZO



8-9 de marzo de 2025 Jubileo del Mundo del Voluntariado

La Santa Sede ha designado una serie de Jornadas Jubilares a lo largo de 2025 para reconocer y celebrar a distintos grupos de personas y diversos ministerios de la Iglesia Católica. Las Jornadas Jubilares del Mundo del Voluntariado se celebrarán del sábado 8 de marzo al domingo 9 de marzo de 2025.

El corazón de un voluntario irradia una generosa devoción al servicio de los demás y a la misión del Evangelio. Al defender la dignidad de cada persona, los voluntarios son administradores de los dones que Dios les ha dado para avanzar en el trabajo de la Iglesia, aliviar el sufrimiento humano o contribuir a la transformación del mundo.

El corazón de un voluntario irradia una generosa devoción al servicio de los demás y a la misión del Evangelio. Al defender la dignidad de cada persona, los voluntarios son administradores de los dones que Dios les ha dado para avanzar en el trabajo de la Iglesia, aliviar el sufrimiento humano o contribuir a la transformación del mundo. Cuando se le confrontó sobre la verdadera justicia y se le preguntó: "¿Quién es mi prójimo?" (Lc 10, 29), Jesús compartió la eterna parábola del buen samaritano: "El que tuvo compasión de él (la víctima)"; y concluyó simplemente diciendo: "Ve, y procede tú de la misma manera" (Lc 10, 37). Esta es la piedra angular del voluntariado, extender la misericordia y el amor a los demás a imitación de Cristo, que "no vino para ser servido, sino para servir y dar su vida en rescate por muchos" (Marcos 10, 45). El voluntario cristiano es quien cumple el gran mandamiento del Señor de "ama a tu prójimo como a ti mismo" (Mt 22, 39) y

que sigue la regla de oro de Jesús "Hagan por los demás lo que quieren que los hombres hagan por ustedes" (Lc 6, 31). El voluntariado nos permite responder a Cristo con desinterés.

Sin embargo, en medio de la bondad del voluntariado, el compromiso orientado al servicio y el movimiento para hacer una diferencia real en el mundo, una persona puede olvidarse de cuidar su propia alma. Tal vez sea apropiado que la historia de Jesús pasando tiempo con María y Marta siga inmediatamente a la parábola del buen samaritano en el Evangelio de Lucas.

Durante esta celebración jubilar, estás invitado a detenerte un momento en la gran obra del voluntariado y encontrar el rejuvenecimiento en Cristo Jesús, que anhela dar a su pueblo una experiencia de gracia divina. Tómate un tiempo en varios puntos a lo largo del año para orar y reflexionar. Busca o renueva tu compromiso con un director o compañero espiritual. Refréscate en la calidez y el abrazo de la comunidad cristiana, que puede fortalecernos para el trabajo que tenemos por delante.

28 de marzo
24 horas para el Señor

28 - 30 marzo 2025
Jubileo de los Sacerdotes instituidos
como "Misioneros de la Misericordia"



El bienestar mental, para los adolescentes

Cada 2 de marzo se celebra el Día Mundial del Bienestar Mental de los Adolescentes, con la finalidad de sensibilizar a la población acerca de los problemas de salud mental que afrontan los adolescentes, así como desestigmatizar este tipo de trastornos y ofrecerles apoyo. En esta etapa, el entorno familiar, educativo y social desempeña un papel clave en la prevención de conductas delictivas, al promover la estabilidad emocional y la integración comunitaria.

El fortalecimiento de la salud mental en los adolescentes es un factor clave, para la prevención del delito. Factores de riesgo como la violencia intrafamiliar, la exclusión social, el abuso de sustancias y la falta de oportunidades pueden aumentar la probabilidad de involucrarse en actividades delictivas (Jiménez et al., 2022). Implementar estrategias de intervención temprana, como programas de educación emocional, redes de apoyo y acceso a servicios psicológicos, contribuye a la reducción de estos riesgos.



Los adolescentes con habilidades de regulación emocional y resiliencia tienen menos probabilidades de verse envueltos en actos delictivos. La participación en actividades deportivas, culturales y comunitarias les brinda espacios de expresión y pertenencia, fortaleciendo su sentido de identidad y reduciendo la influencia de factores criminógenos (González & Pérez, 2021).

Promover el bienestar mental en la adolescencia no solo mejora su calidad de vida, sino que también es una estrategia eficaz para prevenir el delito. La educación, el acompañamiento emocional y el acceso a entornos seguros son herramientas esenciales para evitar conductas de riesgo y fortalecer una sociedad más equitativa y pacífica. Invertir en la salud mental de los jóvenes es una medida preventiva de gran impacto para la seguridad y el desarrollo comunitario.



Referencias:

González, M., & Pérez, L. (2021). Educación emocional en adolescentes: Estrategias para el bienestar mental. Editorial PsicoSalud. Link: <https://www.editorialpsicosalud.com/educacion-emocional-adolescentes>

Jiménez, R., Martínez, A., & López, C. (2022). Impacto de la salud mental en la prevención del delito juvenil. Revista de Psicología y Seguridad, 15(2), 45-60. Link: <https://www.revistapsicologiayseguridad.org/salud-mental-delito>
Organización Mundial de la Salud. (2023). Día Mundial de la Salud Mental 2023: Hagamos de la salud mental y el bienestar para todos una prioridad global. Link: <https://www.who.int/es/campaigns/world-mental-health-day/2023>

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

Lo que implica ser mujer en la actualidad

El Día Internacional de la Mujer, es conmemorado cada 8 de marzo, no sólo celebra los avances en derechos de las mujeres, sino que también pone en evidencia los desafíos persistentes en materia de seguridad y prevención del delito. Históricamente, la violencia de género y los delitos contra las mujeres, han sido minimizados o invisibilizados en muchas sociedades. Sin embargo, con la consolidación de los movimientos feministas y la creación de marcos jurídicos como la Convención de Belém do Pará (1994) y la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia (2007) en México, se ha fortalecido la lucha por la erradicación de la violencia de género.

Hoy en día, ser mujer implica enfrentar riesgos específicos en materia de seguridad. La violencia doméstica, el acoso callejero, la trata de personas y el feminicidio son algunas de las principales problemáticas que afectan a las mujeres en distintos contextos. Según ONU Mujeres (2024), en América Latina, al menos 12 mujeres son asesinadas cada día, por razones de género, y un alto porcentaje de los casos permanece impune.

Para abordar este problema, es fundamental implementar estrategias de prevención con perspectiva de género. Algunas de las principales acciones incluyen:

1. Urbanismo con enfoque de género: Mejorar el diseño de espacios públicos con mayor ilumi-

nación, rutas seguras y botones de pánico en zonas de alto riesgo.

2. Fortalecimiento de las redes comunitarias: Impulsar programas de vecinas y vecinos vigilantes, acompañamiento seguro y redes de apoyo entre mujeres.

3. Capacitación en autodefensa y protocolos de seguridad: Fomentar talleres de autoprotección y educación, sobre derechos para que las mujeres reconozcan y actúen ante situaciones de riesgo.

4. Tecnología al servicio de la seguridad: Uso de aplicaciones móviles de emergencia, cámaras de videovigilancia y geolocalización, para prevenir y denunciar delitos.

5. Sensibilización en instituciones de seguridad y justicia: Capacitar a cuerpos policiales, personales judiciales y servidores públicos para que la atención a mujeres víctimas de violencia sea efectiva y libre de revictimización.

En el marco del 8 de marzo, es crucial reconocer que es una responsabilidad colectiva. Si bien los avances en políticas públicas y en la concientización social, han mejorado la protección de las mujeres, aún es necesario reforzar los mecanismos de prevención y erradicación de la violencia. Solo a través de un enfoque integral que incluya a la sociedad, las instituciones y las propias mujeres como agentes de cambio, se podrá construir un entorno más seguro e igualitario para todos.

Referencias:

ONU Mujeres. (2024). Panorama de la violencia de género en América Latina. Recuperado de <https://www.unwomen.org>

Organización de los Estados Americanos (OEA). (2024). Convención de Belém do Pará y su impacto en la protección de las mujeres. Recuperado de <https://www.oas.org>
Gobierno de México. (2024). Estrategias de prevención del delito con perspectiva de género. Recuperado de <https://www.gob.mx>

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 Mundial del Agua



ES celebrado, cada 22 de marzo desde 1993, tras ser proclamado por la Asamblea General de las Naciones Unidas. Esta conmemoración busca concienciar, sobre la importancia del agua dulce y promover la gestión sostenible de los recursos hídricos. La iniciativa surgió durante la Conferencia de las Naciones Unidas sobre el Medio Ambiente y el Desarrollo, celebrada en Río de Janeiro en 1992, donde se reconoció la necesidad de abordar la crisis mundial del agua y fomentar acciones para su conservación y uso responsable.

La gestión adecuada del agua no solo es esencial, para la salud y el bienestar de la población, sino que también tiene un impacto directo en la prevención del delito. La falta de acceso a agua potable y saneamiento puede generar conflictos sociales, aumentar la desigualdad y fomentar condiciones propicias para la delincuencia, especialmente en comunidades vulnerables. De acuerdo con estudios sobre criminología ambiental, la escasez de recursos básicos puede derivar en conductas antisociales y delitos como el robo de agua, vandalismo y conflictos territoriales (ONU Agua, 2023).

Desde una perspectiva de seguridad ciudadana, el acceso equitativo al agua puede reducir la violencia y mejorar la calidad de vida en zonas marginadas. La implementación de políticas de gestión del agua con enfoque en la prevención del delito, ha demostrado ser efectiva en diversos contextos. Por ejemplo, en ciudades donde se han desarrollado programas de recuperación de cuerpos de agua y saneamiento de barrios, se ha observado una disminución en la incidencia delictiva. La relación entre urbanismo, acceso a servicios básicos y seguridad se refuerza con estrategias como la teoría de las ventanas rotas, la cual sugiere que el mantenimiento adecuado del entorno puede reducir las oportunidades delictivas (Kelling & Wilson, 1982).

Además, la educación y sensibilización sobre el uso responsable del agua juegan un papel clave en la prevención del delito. Campañas comunitarias que promueven la participación ciudadana en la gestión



del agua pueden fortalecer el tejido social y fomentar valores de cooperación y responsabilidad colectiva. En este sentido, la Agenda 2030, para el Desarrollo Sostenible establece en su Objetivo 6 la necesidad de garantizar la disponibilidad y gestión sostenible del agua y el saneamiento para todos, lo que indirectamente contribuya a la reducción del crimen y la violencia (Naciones Unidas, 2023).

Este día representa una oportunidad para reflexionar sobre la relación entre el acceso al agua y la seguridad ciudadana. La prevención del delito no sólo depende de estrategias policiales y judiciales, sino también de la garantía de derechos básicos, como el acceso al agua potable y saneamiento. La implementación de políticas públicas, que prioricen la equidad en la distribución del agua, la recuperación de espacios públicos y la participación comunitaria, puede generar entornos más seguros y resilientes. En este contexto, es fundamental que gobiernos, organizaciones y ciudadanos trabajen de manera conjunta, para fortalecer la seguridad hídrica y, al mismo tiempo, reducir factores de riesgo asociados a la delincuencia.

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

Referencias

Naciones Unidas. (2023). Objetivo 6: Garantizar la disponibilidad de agua y su gestión sostenible y el saneamiento para todos. Link: <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/water-and-sanitation/>
ONU Agua. (2023). Día Mundial del Agua 2023: Acelerando el cambio. Link: <https://www.unwater.org/world-water-day>
Kelling, GL y Wilson, JQ (1982). Ventanas rotas: la policía y la seguridad del vecindario . The Atlantic Monthly. Link: <https://www.theatlantic.com/magazine/archive/1982/03/broken-windows/304465/>