



Génesis

Cada día, un nuevo comienzo

Revista Mensual, Abril 2026

**"Si Cristo no hubiera resucitado,
vana sería nuestra fe" (1Cor 15, 14)**

DIRECTORIO

Génesis
Abril 2026

**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

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 fiesta de la Pascua es la celebración de la vida y la esperanza. El triunfo de Cristo, sobre el pecado y la muerte, ha regalado a la humanidad una nueva experiencia de convivencia entre hermanos, ya que ahora es la ley del amor la que nos mueve a entregarnos en el gozo de la caridad; sirviendo a los más necesitados de Dios.

Es un tiempo propicio para que crezcan los valores del Reino de los cielos entre nosotros, porque Jesús nos ha enseñando que jamás triunfarán las fuerzas del mal en la obra creadora del Padre Dios, al contrario, por su dolorosa pasión y gloriosa resurrección podemos vivir como auténticos hermanos que se ayudan, unos a otros, para enfrentar los dramas de nuestra existencia.

La Pascua no se debe quedar en una fecha límite que encierra el gozo de la fe por unas semanas, tiene que ser una alegría desbordante para los creyentes en Cristo. Los hombres y mujeres que confían en el poder de la gracia de Dios, que se les ofrece por medio del Señor resucitado, están comprometidos a llevar este mensaje de paz y esperanza todos los días.

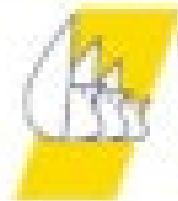
Durante la Semana Santa y en los días alegres de la Pascua, nuestro corazón está más cerca de Dios, y su infinita misericordia nos renueva el alma, para que, desde el interior, salga la fuerza necesaria que nos convertirá en apóstoles de su bondad en el mundo y podamos erradicar la violencia que está destruyendo la tranquilidad y la paz de nuestras comunidades.

Pidamos a la Virgen María, Madre y Señora de la vida, que guíe los pasos de sus hijos hacia el encuentro de Cristo, nuestro redentor. Ella nos enseña a compartir el gozo de la fe con esperanza, ya que en medio del dolor nos ofreció un maravilloso testimonio de amor. Supliquemos su maternal cuidado e intercesión para vivir en la gloriosa libertad de los hijos de Dios.

¡Felices Pascuas de Resurrección!



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**

Semana Santa,

¿semana de vacaciones o de luto?



La Semana Santa es la Semana de la Pasión de Nuestro Señor Jesucristo. Pasión significa los sufrimientos y la muerte de Cristo en la Cruz. Pasión, Redención, Salvación y vida eterna para nosotros están vinculadas. Sin los sufrimientos, la Cruz y la muerte de Cristo no hay salvación para ti, pecador ingrato.

El Jueves Santo, el Viernes Santo y el Sábado Santo forman el Triduo Sacro. Son los días de la Semana Santa, de la semana más importante de la historia de la humanidad. Porque de nada hubiera servido la Creación si no hubiera habido Salvación.

Cristo se hizo nuestro cordero que carga con nuestros pecados. Cristo quiere “morir a fin de satisfacer en nuestro lugar la justicia de Dios, por su propia muerte”, dice Santo Tomás de Aquino en su *Suma Teológica* (III, 66, 4).

Cristo acepta ser maltratado para que tú no lo seas eternamente; Cristo acepta ser flagelado para que tú

no seas flagelado por los demonios y el fuego en el infierno.

Cristo acepta gustar la tremenda sed de la Crucifixión y la muerte amarga de la Cruz, para que tú no padezcas la sed eterna de felicidad. Cristo acepta ser deshonrado en la Cruz para que tú no seas deshonrado y confundido en el día del Juicio final.

Es Dios mismo quien te lo dice: “Sin efusión de sangre no hay remisión de pecados” (Heb 9, 22). Y esa sangre que borra tus pecados es la de Nuestro Señor Jesucristo. Sobre todo, no digas que no has pecado y que no necesitas del perdón. Si lo dijeras manifestarías tu gran ceguedad e ignorancia. Ningún hombre puede conseguir por sí mismo el perdón de sus pecados. Debe buscarlo en otra parte: ¿dónde? en la Sangre del Hijo de Dios, que murió en la Cruz el Viernes Santo. San Pablo dice: “En Él, por su Sangre tenemos la redención, el perdón de los pecados...” (Ef 1,7).

El hombre no puede ofrecer sacrificio propiciatorio por sus pecados. Nuestro Señor Jesucristo se hizo propiciación por nuestros pecados. Él se ofrece el Viernes Santo en sacrificio propiciatorio por ti. Sólo mediante la sangre de Cristo puedes purificarte, puedes liberarte de las cadenas del pecado y de la tiranía del demonio.

Y en estos días, durante los cuales Cristo está en los tormentos de la Cruz para merecerte la Salvación, tú, pecador necesitado, tú te vas a la playa, a pasearte, a divertirte, quizás a acumular más pecados de los que ya hayas cometido. ¡Despierta, hermano mío, despierta de tu letargo! ¡Sé agradecido con Cristo! ¡Actúa como católico verdadero!

Ve al templo a ver y a escuchar lo que en tu lugar está padeciendo Cristo. Sábelo que la ingratitud atrae el castigo de Dios, más que Su misericordia. No seas, pues, ingrato, sino agradecido.

La gratitud cristiana consagra el Triduo Santo para conocer más lo que hizo Nuestro Señor Jesucristo por nosotros e incitarnos a la penitencia, a la sincera conversión y enmienda de nuestra vida tibia y mediocre. El Jueves Santo es el día en el que el Señor Jesús, antes de ir a Su Pasión, te dejó el Memorial de Su muerte. Para aplicar los frutos de Su Pasión a tu alma, instituyó el sacramento de su amor, que es la Santa Eucaristía, y el sacerdocio para consagrarla. Él dijo: “haced esto en memoria mía”, para recordarnos lo que padeció por puro amor hacia los ingratos que somos; para comunicar a nuestras almas la santidad y el remedio contra el pecado, mediante la digna recepción de su Cuerpo. Y tú ¡irías a divertirte en ese día! No sabes que Cristo dijo: “El que come mi carne y bebe mi sangre tiene la vida eterna y Yo le resucitaré el último día. Porque mi carne es verdadera comida y mi sangre es verdadera bebida. El que come mi carne y bebe mi sangre está en mí y Yo en él” (Jn 6, 54-56). Y tú que pretendes ser discípulo de Cristo ¿por qué te privas del Pan celestial que sana, purifica, santifica y pacifica tu alma y tu hogar? Si por tu propia culpa no aprovechas el remedio que Cristo te ofrece, ¿por qué te quejas de tener problemas en tu vida, en tu familia y en tu trabajo?

El Viernes Santo es para que implores con la Iglesia y en ella misericordia para ti mismo y para todo el género humano. El Viernes Santo es para que participes en las exequias de Cristo, escuchando el Evangelio

de la Pasión y las Siete Palabras, que son las últimas recomendaciones de Cristo, Nuestro Redentor.

Aprovecha el Viernes Santo para confesar con lágrimas tus iniquidades, para lavar tu alma de la lepra del pecado con la Sangre de Cristo, para participar en la Pasión de tu Salvador, para tener parte con Él en Su victoria.

El Viernes Santo sufrió Cristo para merecerte el ser librado del pecado, que es el más horrible cáncer que pueda existir, y del infierno, que es la más grande de las desgracias.

El Viernes Santo es para que reces el Vía Crucis, medites lo que hizo y padeció por ti tu Señor; para darte cuenta de lo que merece el pecado. Lee los últimos capítulos de los evangelios de San Mateo, de San Marcos, de San Lucas y de San Juan, o ve alguna película de la Pasión, para que te des cuenta del precio que Cristo pagó para librarte del poder del pecado y del demonio, para hacerte hijo de Dios y heredero de la vida eterna.

El Viernes Santo es día de ayuno y penitencia, silencio y lágrimas, y no día de playa y placeres.

El Sábado Santo es día de luto. Hombres y mujeres deberían vestirse con ropa de luto, para acompañar a la Santísima Madre de los Dolores. El Sábado Santo debería servir para meditar con espanto lo que merece el pecado, porque si al Justo que cargó con nuestros crímenes así se le castiga, ¿qué será del culpable si muere con sus pecados?

En resumen, hermano mío, escucha a Dios mismo que dice a cada uno de nosotros: “No tardes en convertirte al Señor, ni lo difieras de un día para otro; porque de repente sobreviene su ira, y en el día de venganza acabará contigo.” (Eclo 5, 8).

Católico, aprovecha la Semana Santa para convertirte al Señor, porque la sincera conversión y el verdadero arrepentimiento aseguran el perdón de los pecados, dan paz al alma y, finalmente, la vida eterna que pedimos para ti.

Un sacerdote católico.

Consejos prácticos para cada día de la **Semana Santa**

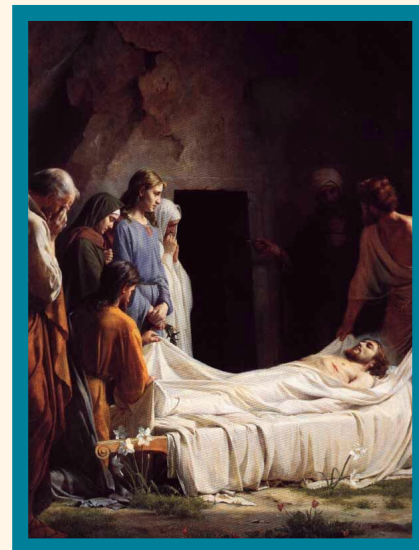
Domingo de Ramos: entrada triunfal de Jesús a lo que Él sabe será una muerte terrible. (Pon un ramo o palma en la puerta de tu casa y/o procesión con ramos y agua bendita).



Jueves Santo: Eucaristía (haz tu pan), Caridad (Lava los pies de alguien) y Sacerdocio (Ministerial, reza por los sacerdotes).

No temas, aunque sufras con Cristo ese Huerto de los Olivos.

Viernes Santo: vía-crucis de mi vida, de mi familia. (Rezar y/o representar el Via-crucis 14 cruces/estaciones de Jerusalén) Mis caídas, mis cruces, las de mi familia.



Sábado Santo: Silencio de redes sociales. Tristeza y soledad de la Virgen Madre de Dios. (Reza el Rosario).

Domingo de Resurrección: ¡Alelu-ya!!! LA FIESTA y su fruto nuestro Bautismo.

¡Este es el día más grande! ¡Celebremos la Pascua! ¡Felices Pascuas de Resurrección!

Pascua de Resurrección

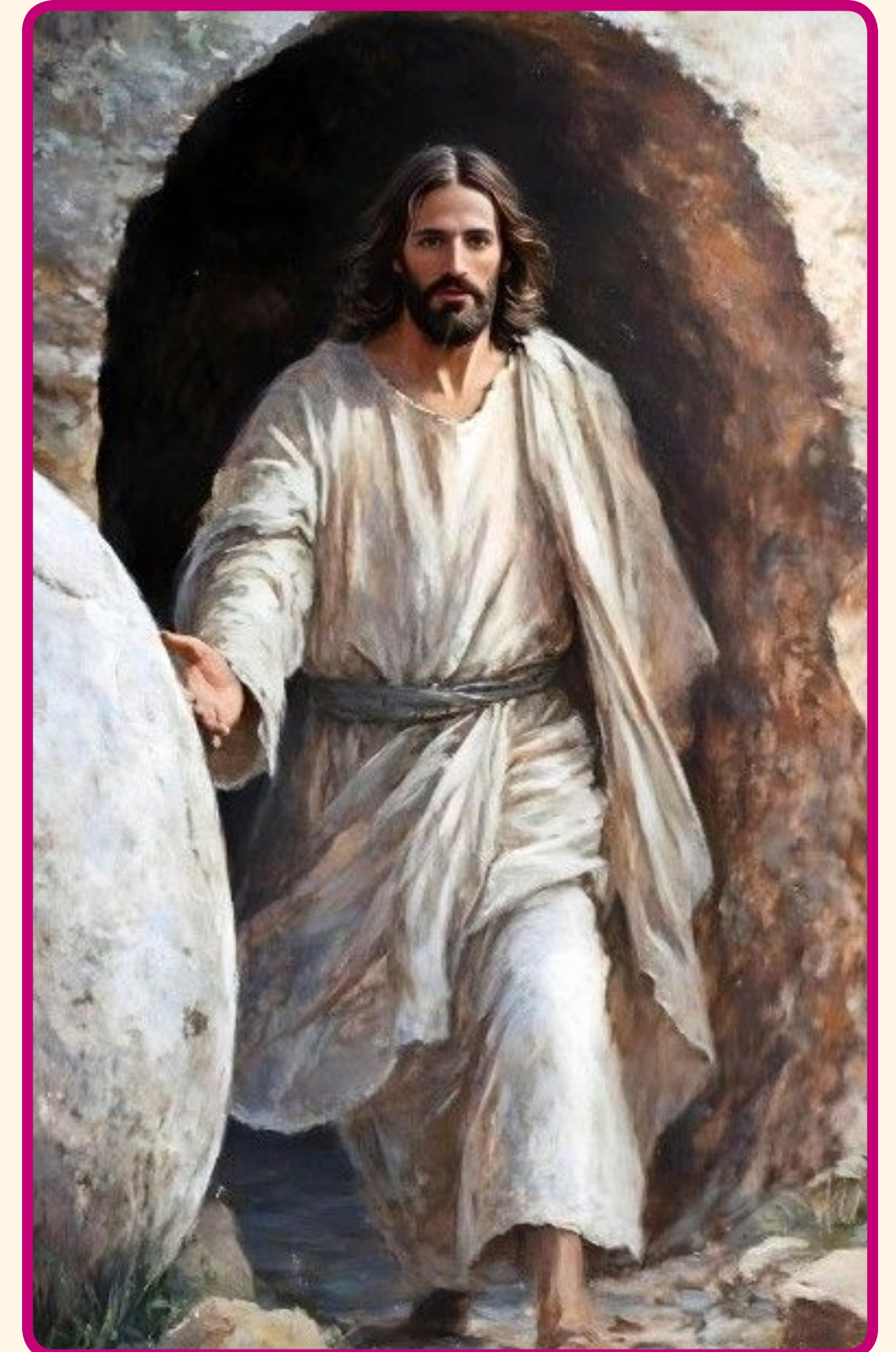
La Pascua celebra la resurrección de Jesucristo al tercer día después de haber sido crucificado, según se relata en el Nuevo Testamento de la Biblia. Es la celebración más importante de la Iglesia cristiana.

En la fiesta de Pascua se conmemora la liberación de la esclavitud del pueblo hebreo y miles de cristianos celebran la resurrección de Jesús, piedra angular de la Fe, que nos libera de la esclavitud del pecado y abre el camino a la vida eterna.

La Pascua es también conocida como Día de Pascua, Domingo de Pascua, Domingo de Resurrección, Domingo de Gloria o Domingo Santo.

Con la Pascua finaliza la Semana Santa, días en los que se conmemora la crucifixión y muerte de Jesús el Viernes Santo y se celebra su resurrección y aparición ante sus discípulos el Domingo de Pascua.

Con la Pascua inicia un periodo conocido como Tiempo Pascual, que dura cincuenta días, y que finaliza el Domingo de Pentecostés. Según las Sagradas Escrituras, con la Pascua, Dios da a los cristianos la esperanza por la resurrección y por una nueva forma de vida, representada en el regreso de Cristo de entre los muertos.



¡El verdadero significado de la Pascua!



Pascua (del hebreo *Pessach*) significa pasaje. Es una gran fiesta cristiana para nosotros, es la fiesta más grande e importante.

Nos reunimos como pueblo de Dios para celebrar la Resurrección de Jesucristo, su victoria sobre la muerte y su paso transformador en nuestras vidas.

El Tiempo Pascual comprende cincuenta días a partir del domingo de la Resurrección hasta el domingo de Pentecostés, vividos y celebrados con gran alegría, como si fuera un solo y único día festivo, como un gran domingo. La Pascua es el centro del año litúrgico y de toda la vida de la Iglesia. Celebrarla es celebrar la obra de la redención humana y la glorificación de Dios que Cristo realizó cuando, al morir, destruyó la muerte; y resucitando, renovó nuestra vida.

Hoy, todos los cristianos debemos comprometernos a permanecer fieles a nuestros orígenes y celebrar el significado original, bello y profundo de nuestra maravillosa fiesta, que es la celebración de la Resurrección del Señor. Que nuestras buenas obras y nuestras voces, en cada rincón de nuestras ciudades, de nuestro país, puedan llevar la alegría del Resucitado; sobre todo a los pobres, enfermos, lejanos y a todas las personas, porque todos son amados por el Padre.

Irradiemos a nuestro alrededor la esperanza y la certeza de la presencia de Cristo Resucitado. Que nuestra mirada se llene de luz, como la de las mujeres que vieron el sepulcro vacío y al Hijo de Dios resucitado (Mt 28). Que podamos también nosotros, en una sola fe, exclamar como ellas: “¡El Señor resucitó, aleluya!”



¡Alégrense, no tengan miedo, Él resucitó como lo había anunciado! (Mt 28, 6).

Celebrada la Cuaresma y la Semana Santa, tenemos la alegría de revivir la sorpresa permanente de la Resurrección de Cristo.

Ella se ha convertido en la verdad fundamental de nuestra fe, que nos abre el camino para comprender el misterio de Dios y sus designios para nuestra vida. Por su resurrección, podemos comprender cuánto está asociado Jesucristo al Dios vivo y verdadero, de cuyo misterio participa como Hijo, y en cuyo nombre vino a testimoniar su misericordia divina.

Por la Resurrección se confirma también nuestra esperanza de ser asociados a la vida eterna, en virtud de los sacramentos que nos unen a la misma suerte de Cristo.

Esta es la fe que estamos llamados a renovar esta Pascua, y a asumir con la responsabilidad de discípulos de Jesús, enviados a anunciar a todos que el Señor ha resucitado y va delante de nosotros, abriendo a todos los caminos de la verdadera vida.

Que la Pascua refuerce este compromiso de coherente práctica de la fe, traducida en solidaridad con los más necesitados de nuestra ayuda fraterna.

Para mostrar a los discípulos que estaba realmente vivo, en sus apariciones como resucitado, Jesús compartió la comida, recreando el gesto de la última cena, que había dejado como su memoria.

En este gesto de compartir fraterno del mismo pan encontramos nuestra identidad como cristianos. En la Eucaristía, celebrada el domingo, día del Señor Resucitado, redescubrimos esta identidad, que nos lleva a acoger el amor de Dios y a vivirlo fraternalmente con todos.

Que podamos renovar las alegrías de la Pascua a lo largo de todo el año, siempre animados por la celebración dominical de la Eucaristía en nuestras comunidades, que nos fortalece en la fe en Cristo Resucitado y nos anima a compartir, como él, nuestra vida al servicio de la fraternidad y de la paz.

Notas Litúrgicas PARA LA PASCUA

De las normas universales sobre el año litúrgico y sobre el calendario:

- Los cincuenta días que median entre el domingo de Resurrección y el domingo de Pentecostés se han de celebrar con alegría y júbilo, como si se tratara de un solo y único día festivo, como “un gran domingo”. Éstos son los días más apropiados para el canto del Aleluya.
- Los ocho primeros días del Tiempo Pascual constituyen la octava de Pascua y tienen la celebración como las solemnidades del Señor.
- El día cuarenta después de la Pascua se celebra la Ascensión del Señor, salvo que allí donde no sea de precepto la Ascensión, se traslade al domingo VII de Pascua (cfr. n. 7).
- Las ferias que van de la Ascensión al sábado antes de Pentecostés, inclusive, preparan para la venida del Espíritu Santo Paráclito.

El color litúrgico para la Pascua es blanco. La Institución General del Misal Romano (n. 346) también dice: “En los días más solemnes pueden emplearse vestiduras litúrgicas festivas o más nobles, aunque no correspondan al color del día. Los colores festivos (oro o plata) se pueden utilizar en ocasiones de mayor solemnidad en las diócesis de los Estados Unidos de América”.

Especialmente durante el Tiempo de Pascua, en lugar del Acto penitencial acostumbrado, se puede usar la aspersión con agua como recuerdo del Bautismo.



Pascua en Familia: cómo afirmar valores Cristianos en nuestros hijos durante la Semana Santa



Una oportunidad para enseñar fe, amor, gratitud y servicio

En un mundo cada vez más acelerado y materialista, la Pascua se presenta como una valiosa oportunidad para que los padres fortalezcan los valores cristianos en sus hijos. Más allá de la celebración tradicional, esta temporada invita a reflexionar y vivir principios espirituales que transforman vidas: la fe, el amor, la gratitud, la obediencia y el servicio.

Vivir la Pascua en familia con sentido espiritual

No se trata solo de contar la historia de la Pascua, sino de vivir sus enseñanzas con intención. Puedes comenzar con la lectura de pasajes bíblicos sobre la pasión, muerte y resurrección de Jesús. Reflexionar juntos en familia fomenta una conexión espiritual más profunda y fortalece los lazos afectivos.

Los momentos de oración en familia, donde cada miembro puede expresar pensamientos, agradecimientos y necesidades, crean un espacio seguro de crecimiento espiritual y unidad.

Amor y compasión: acciones que enseñan más que palabras

Jesús enseñó con su ejemplo que el amor se manifiesta en actos concretos. Padres e hijos pueden vivir la Pascua realizando acciones sencillas de servicio:

- Visitar a un familiar enfermo.
 - Escribir una carta de ánimo a alguien que lo necesite.
 - Ayudar en casa con alegría y generosidad.
- Estas prácticas enseñan que el amor es una acción transformadora, no solo un sentimiento.

Gratitud: valorar lo que tenemos

En una cultura que constantemente promueve el consumo, la Pascua es una invitación a practicar la gratitud. Puedes incentivar a tus hijos a escribir diariamente algo por lo que estén agradecidos. Recordar juntos el sacrificio de Jesús les ayuda a valorar más la vida, la familia y cada bendición diaria.

Obediencia y compromiso con el bien

Jesús obedeció hasta la cruz. Imitar su ejemplo puede inspirar a los niños a asumir pequeños compromisos espirituales durante esta temporada, como:

- Leer un capítulo de la Biblia cada día.
- Evitar actitudes negativas como la queja o la impaciencia.
- Dedicar tiempo a ayudar en la comunidad o en la iglesia.

Cada una de estas acciones fortalece el carácter y enseña que la fe se vive en lo cotidiano.

OCTAVA DE PASCUA

La Vigilia Pascual es “la Madre de todas las viglias”. El domingo de Pascua, por tanto, es el mayor de todos los domingos, y el Tiempo Pascual es el más importante de todos los tiempos litúrgicos. Pascua es la celebración de la resurrección del Señor de entre los muertos, y culmina en la Ascensión al padre y el envío del Espíritu Santo sobre la Iglesia. Hay 50 días de Pascua desde el primer domingo a Pentecostés. Se caracteriza, sobre todo, por la alegría de la vida glorificada y la victoria sobre la muerte, expresada más plenamente en la gran resonante aclamación del cristiano: ¡Aleluya! Toda la fe fluye de la resurrección: “Si Cristo no ha resucitado, vana es nuestra predicación; vana, también es nuestra fe”. (1 Cor 15:14).

“Lo que se siembra no tiene fruto a no ser que muera. Y lo que siembran no es el cuerpo que va a producirse, sino una semilla de trigo, quizá, o de alguna otra cosa... Así es también en la resurrección de los muertos. Se siembra corruptible; pero brota incorruptible. Se siembra sin honor, pero brota glorioso. Se siembra débil, pero brota poderoso. Se siembra en un cuerpo físico; pero se levanta en un cuerpo espiritual. Si existe un cuerpo natural, también hay uno espiritual. Así, tam-



bién, se escribe: “El primer hombre, Adán, se convirtió en un ser vivo,” el último Adán en un espíritu dador de vida. Pero el espiritual no fue el primero; más bien el natural y luego el espiritual. El primer hombre nació de la tierra; el segundo hombre, del cielo. Como hubo uno terrenal, también son todos los terrenales, y como es el celestial, también todos los celestiales. Así como hemos llevado en nosotros la imagen del terrenal, también llevaremos la imagen del celestial” (1 Cor 15: 36-37, 42-49).

La octava de Pascua comprende los ocho días que van desde el primero al segundo domingo. Es un modo de prolongar la alegría del día inicial. En cierto sentido, cada día de la octava es como un pequeño domingo.

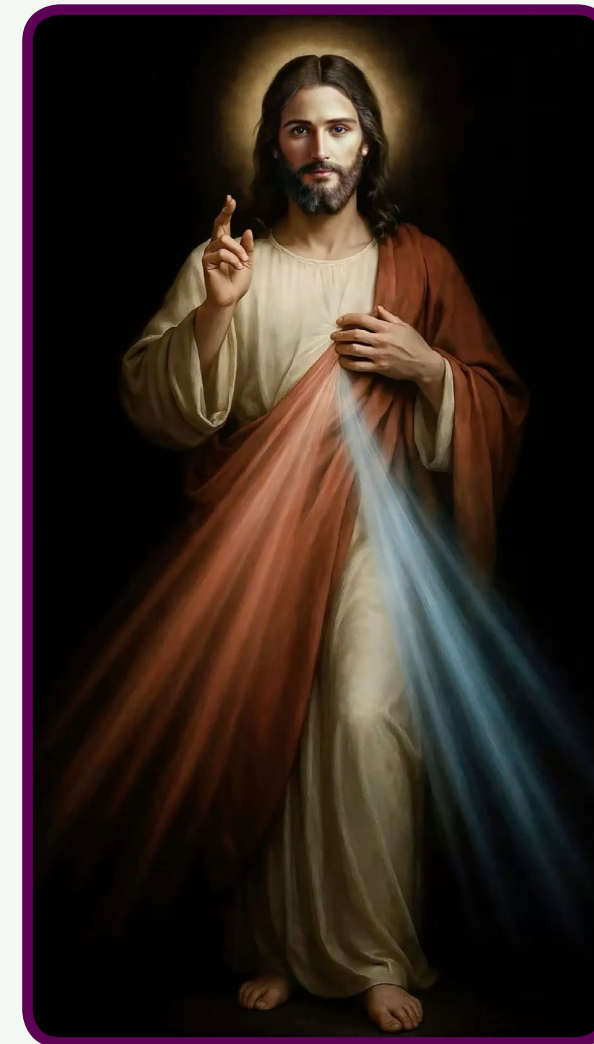
La palabra Pascua viene del paso del Señor, la Pascua judía que conmemora la noche anterior al paso liberador de los judíos por el mar Rojo, de la esclavitud a la libertad, de la muerte a la vida, de la tiniebla a la luz. El cirio paschal es un símbolo central de esta luz divina, que es Cristo. Se coloca cerca del ambón durante el Tiempo Pascual y se enciende en todas las celebraciones litúrgicas.

LA FIESTA DE LA MISERICORDIA

La fiesta de la Misericordia se celebra el primer domingo después de Pascua, que es el segundo domingo de Pascua, que actualmente se conoce como el Domingo de la Divina Misericordia. La inscribió primero en el calendario litúrgico el cardenal Francisco Macharski para su Arquidiócesis de Cracovia (1985) y a continuación algunos obispos polacos lo hicieron en sus diócesis. A petición del Episcopado de Polonia, el Papa Juan Pablo II, en 1995, instituyó esta fiesta en todas las diócesis de Polonia. El día de la canonización de Sor Faustina, el 30 de abril de 2000, el Papa instituyó esta fiesta para toda la Iglesia.

La inspiración que condujo a la institución de esta fiesta en la Iglesia procedía del deseo que Jesús había comunicado a Sor Faustina.

Jesús le dijo: Deseo que el primer domingo después de la Pascua de Resurrección sea la Fiesta de la Misericordia (Diario 299). Deseo que esta fiesta sea refugio y amparo para todas las almas y, especialmente, para los pobres pecadores. Ese día están abiertas las entrañas de Mi misericordia. Derramo todo un mar de gracias sobre las almas que se acercan al manantial de Mi misericordia. El alma que se confiese y reciba la Santa Comunión obtendrá el perdón total de las culpas y de las penas. En ese día están abiertas todas las compuertas divinas a través de las cuales fluyen las gracias (Diario 699). En diversas apariciones, el Señor reveló, no sólo cuándo había que celebrarse la fiesta en el calendario litúrgico de la Iglesia, sino también el motivo y el propósito de su institución, cómo preparar la fiesta, cómo debía ser su celebración y



habló también de las grandes promesas asociadas con la fiesta. La mayor de ellas es la gracia “del perdón total de las culpas y de las penas” relacionada con la Santa Comunión recibida en este día después de una buena confesión (sin tener apego al más leve pecado), y vivida en el espíritu de la devoción a la Divina Misericordia; dicho de otro modo, se trata de tener una actitud de confianza hacia Dios y de ejercer de forma activa el amor al prójimo. Esta gracia, como explica el Padre profesor Ignacio Rózycki, es mayor que la indulgencia plenaria. Consiste sólo en el perdón de las penas temporales debidos a los pecados cometidos, pero nunca se trata del perdón de las culpas mismas. Esta gracia particular también es mayor que los seis sacramentos, excepto el sacramento del santo Bautismo; esto es así porque el

perdón de todas las culpas y penas es sólo una gracia sacramental reservada al sacramento del Bautismo. En cambio, en las promesas de Jesús vinculadas con la Fiesta, el Señor asoció el perdón de culpas y penas a la Santa Comunión recibida el día de la fiesta, es decir, al hecho de comulgar en la Fiesta de la Misericordia; con ello, Jesús elevó la Sagrada Comunión recibida en este día al rango de un “segundo bautismo”. Con el fin de prepararse debidamente para la Fiesta de la Misericordia hay que hacer una novena, rezando la Coronilla los 9 días que preceden a la Fiesta, a partir del Viernes Santo. Jesús le dijo a Sor Faustina: Hija Mía, di que esta Fiesta ha brotado de las entrañas de Mi misericordia para el consuelo del mundo entero (Diario 1517).

Día Mundial de la Salud:

Juntos por la Salud.

Apoyemos a la Ciencia

“En el Día Mundial de la Salud 2026, que se celebrará el 7 de abril, se hace un llamado a las personas de todo el mundo para que apoyen la ciencia. Bajo el tema «Juntos por la salud. Apoyemos la ciencia», la celebración de este año da inicio a una campaña de un año de duración que celebra el poder de la colaboración científica para proteger la salud de las personas, los animales, las plantas y el planeta”. (OMS, 2026)

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), el 30 % de la población mundial no puede acceder a servicios de salud esenciales, existiendo importantes desigualdades que afectan a quienes se encuentran en los entornos más vulnerables. (Instituto de Salud, 2003).

Es importante garantizar la accesibilidad, el fomento a la prevención y la continuidad en atención, el estilo de vida que hemos adoptado ha dado como resultado el incremento en enfermedades crónico-degenerativas como el cáncer, diabetes, problemas de corazón y enfermedades respiratorias. Estas enfermedades no transmisibles representan más del 70 % de las muertes a nivel mundial (OMS).

Lo más preocupante es que muchas están relacionadas con decisiones cotidianas, como el consumo excesivo de alimentos procesados, la falta de actividad física y una inadecuada gestión del estrés. Por lo tanto, realizar cambios simples en el estilo de vida puede tener un impacto significativo en la salud general. (Vanesa, Valery, & Carolina, 2025)

Estos hábitos también van de la mano con la salud mental y emocional, ocasionando un impacto positivo en la calidad de vida de las personas.

Claves para un estilo de vida saludable:

- Alimentación equilibrada: consumir 5 porciones de frutas y verduras al día, legumbres, cereales integrales, y reducir alimentos ultraprocesados, altos en azúcar y sal.
- Actividad física: realizar al menos 60 minutos de ejercicio moderado diarios (caminar, nadar, andar en bicicleta, subir escaleras).
- Descanso y sueño: dormir entre 7 y 9 horas diarias para mejorar el estado de ánimo, la claridad mental y fortalecer el sistema inmunológico.
- Hidratación: beber agua constantemente, sin esperar a sentir sed.
- Evitar tóxicos: no fumar y limitar el consumo de bebidas alcohólicas.
- Salud mental y preventiva: gestionar el estrés, realizar actividades de relajación y acudir a chequeos médicos periódicos.

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

Bibliografía

Instituto de Salud (07 de Abril de 2003). Gobierno de México. Obtenido de Gobierno de México: <https://www.gob.mx/insabi/articulos/dia-mundial-de-la-salud-7-de-abril-330927?idiom=es>

OMS. (2026). Organización Mundial de la Salud. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/news-room/events/detail/2026/04/07/default-calendar/world-health-day-2026-together-for-health-stand-with-science>

Vanesa, M., Valery, R., & Carolina, V. (07 de 04 de 2025). Revista CONVICCIONES. Obtenido de Revista CONVICCIONES: <https://www.fesc.edu.co/Revistas/OJS/index.php/convicciones/article/view/1701#:~:text=Adem%C3%A1s%2C%20adoptar%20h%C3%A1bitos%20saludables%20puede,la%20promoci%C3%B3n%20del%20bienestar%20integral.>



Día Internacional de los Niños de La Calle

EL Día Internacional de los Niños de la Calle se conmemora el 12 de abril de cada año como una manera de denunciar la situación de calle a la que se enfrentan millones de niños en todo el mundo.

Los niños que viven en la calle ven vulnerados sus derechos educativos, económicos, sociales y familiares, quedando en una situación de total indefensión.

Por el derecho a la igualdad para todos los niños y niñas del mundo

En la sociedad actual debe prevalecer el derecho a la igualdad para todos los niños y niñas en todo el mundo, sin embargo, la realidad es otra. Millones de niños tienen que vivir desprotegidos.

Son las personas más vulnerables que tienen que transitar diariamente la dura situación de la calle y todos los riesgos que esto implica para su bienestar, físico, psicológico y espiritual.

En este sentido, el compromiso debe darse de manera mancomunada donde todos los líderes de gobiernos, instituciones, entes públicos y privados y la sociedad en general sumen esfuerzos para transformar esta dura realidad en una esperanza de vida.

¿Cuáles son los principales derechos que tienen los niños y niñas?

Todos los niños y niñas a nivel mundial deben gozar de algunos derechos fundamentales como son:

- Derecho a la vida, la supervivencia y el desarrollo.
- Derecho a la educación.
- Derecho a la alimentación.
- Derecho a la protección.



- Derecho a la identidad.
- Derecho al juego.
- Derecho a la libre expresión.
- Derecho a la familia.

Algunas películas que desnudan la triste realidad de los niños en situación de calle:

Mucho se ha escrito sobre este tema y para la industria del cine, esta problemática no ha resultado indiferente, es por eso que se han llevado a la gran pantalla algunas películas entre las cuales destacan las siguientes:

•**Ciudad de Dios** (País: Brasil. Año: 2002. Director: Fernando Meirelles y Kátia Lund): la película se centra en la vida de los jóvenes en una favela de Río de Janeiro. Narra la historia de dos amigos que buscan sobrevivir en medio de la violencia y el crimen organizado.



•**Slumdog Millionaire** (País: Reino Unido, India. Año: 2008. Director: Danny Boyle): narra la vida de Jamal, un niño que crece en los barrios pobres de Bombay y que participa en el concurso de televisión "¿Quién quiere ser millonario?" para encontrar a su amor perdido.

•**Los olvidados** (País: México. Año: 1950. Director: Luis Buñuel): la película cuenta la historia de un grupo de niños que viven en las calles de la Ciudad de México y se ven obligados a robar y delinquir para sobrevivir.



•**La teta asustada** (País: Perú. Año: 2009. Directora: Claudia Llosa): la película se centra en la historia de una joven que vive en los barrios pobres de Lima y que se enfrenta a la violencia y la opresión durante el conflicto armado interno en Perú.

•**Tsotsi** (País: Sudáfrica. Año: 2005. Director: Gavin Hood): narra la vida de un joven que vive en los barrios pobres de Johannesburgo y que se dedica al robo y la violencia hasta que conoce a un bebé abandonado que cambiará su vida para siempre.



•**Ali Zaoua, príncipe de Casablanca** (País: Marruecos, Francia, Bélgica, Túnez. Año: 2000. Director: Nabil Ayouch): cuenta la vida de cuatro niños que viven en las calles de Casablanca, Marruecos. Después de la muerte de su líder, Ali Zaoua, los niños emprenden un peligroso viaje para darle a su amigo un entierro apropiado.

•**Un niño llamado Twist** (País: Sudáfrica. Año: 2004. Director: Tim Greene): la película se basa en la novela "Oliver Twist" de Charles Dickens y cuenta la historia de un niño huérfano en Sudáfrica que escapa del orfanato y se une a una pandilla de niños de la calle. Juntos se enfrentan a una vida dura y peligrosa mientras buscan un futuro mejor.



•**La invención de Hugo** (País: Estados Unidos. Año: 2011. Director: Martin Scorsese): la película se desarrolla en la década de 1930 en París y narra la historia de un niño huérfano llamado Hugo, que vive en la estación de tren. Con la ayuda de una niña y un anciano, Hugo descubre un secreto del pasado de su padre y trabaja para reparar un autómata mientras trata de evitar ser capturado por el inspector de la estación.



Día Internacional del Libro

La palabra nos hizo humanos, configuró la forma en que nos comunicamos, estableció la posibilidad de plantear-debatir ideas y sobre todo de dialogar a través del tiempo. El libro, compañero fiel de la palabra, es el depositario de historias, análisis, sueños, pasiones, aventuras y todo hecho humano. El libro es el testigo fiel de nuestra evolución como sociedad y, en estos tiempos tan complejos de pandemia y redefinición humana, para muchos seres humanos ha sido un remanso de calma, comprensión y ayuda. El libro es mucho más que un simple placer. Pues ¿quién de nosotros no tiene o ha tenido un libro favorito? (León, 2021).

Los libros son como una ventana a otro mundo: con cada nueva página, nos presentan a nuevas personas, nuevas culturas y nuevas ideas. Cada año, el 23 de abril, la UNESCO celebra el Día Mundial del Libro y del Derecho de Autor en reconocimiento al poder de los libros como puente entre generaciones y culturas (UNESCO).

En una época donde el acceso al aire libre es a menudo limitado y muchas escuelas permanecen cerradas, la lectura se convierte en una herramienta esencial. Los libros nos ayudan a combatir el aislamiento, fortalecen los lazos sociales y amplían nuestros horizontes, estimulando nuestra mente y creatividad. Son, además, una forma de viajar a través de la imaginación y de conectar con otros a pesar de las distancias.

Este día es una ocasión para celebrar el poder mágico de los libros, que actúan como puentes entre el pasado y el futuro, entre generaciones y diferentes culturas. A través de los libros, se promueve la lectura y se fomenta

el acceso a la cultura para el mayor número posible de personas. Los libros representan una de las invenciones más significativas para compartir ideas y son instrumentos poderosos para luchar contra la desigualdad y construir una paz duradera.

Este Día Mundial del Libro y del Derecho de Autor es una invitación para todos a reflexionar sobre el impacto que los libros tienen en nuestras vidas y cómo pueden mejorar la sociedad. Anima a niños y adultos a crecer como lectores y a promover el amor por la literatura.

(UNAM Global, revista)

Siendo uno de los libros más vendido y leídos:

- El Principito (Antoine de Saint-Exupéry): un clásico universal querido por todas las edades.
- Historia de dos ciudades (Charles Dickens): clásico de la literatura inglesa con ventas masivas.

¡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

UNAM GLOBAL, REVISTA, (Día mundial del libro), 2022.

UNESCO <https://www.unesco.org/es/days/world-book-and-copyright>

León, C. C. (12 de noviembre de 2021). Lectambulos. Obtenido de Lectambulos: <https://lectambulos.com/la-importancia-de-los-libros/>



Día mundial sobre la concienciación sobre EL AUTISMO

En el cual se promueve el cumplimiento de los Derechos Humanos y libertades de las personas autistas, con la finalidad de generar su integración permanente e igualitaria, el bienestar sociocultural, la salud, la educación de calidad, la igualdad de género y generar oportunidades económicas.

Autismo: "Es una discapacidad permanente del desarrollo que se manifiesta en los tres primeros años de edad y se deriva de un trastorno neurológico que afecta al funcionamiento del cerebro, de que afecta principalmente a los niños de muchos países, con independencia de su sexo, raza o condición socioeconómica, y de que se caracteriza por deficiencias en la interacción social, problemas en la comunicación verbal y no verbal y patrones de comportamiento, intereses y actividades restringidos y repetitivos" (Naciones Unidas, 2008).

¿Sabías qué? Hay características que diferencian a las mujeres de los hombres autistas.

- Tienen más habilidades de comunicación y utilizan gestos, miradas y expresiones socialmente esperables que han aprendido por imitación.
- Presentan un mayor deseo e interés en la interacción social, y también intereses restringidos que cualitativamente se aproximan a los de sus

iguales sin autismo: dibujar, manualidades, bailar, series, animales.

- Suelen tener alguna amiga o una relación significativa, a la que absorben o con la que se muestran muy dependientes, que es alguien a quien imitar o puede ser el puente con el resto del grupo. Pero pueden ser vulnerables a tener relaciones abusivas. (SOM, s.f.)

Si algún compañero de clase, un amigo o un familiar tiene TEA, es posible que te preguntes como dirigirte, esto te puede ayudar:

- Se amable con él
- Sé claro y directo
- Guía la conversación
- Apártalo de lugares ruidosos y luces brillantes
- Se comprensivo y tolerante

Suelen ser objeto de burlas, acoso, exclusión. En caso de presenciar cualquier conducta de violencia hacia su persona, es necesario defenderlos y denunciarlo al 911 y 089.

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. (21 de 01 de 2008). Naciones Unidas. Obtenido de Naciones Unidas: <https://docs.un.org/es/A/RES/62/139>

SOM, T. d. (s.f.). SOM, Trastorno del Espectro Autista. Obtenido de SOM, Trastorno del Espectro Autista: <https://tea.som360.org/es/pregunta/caracteristicas-diferencian-mujeres-hombres-autistas>

