



Génesis

Cada día, un nuevo comienzo

Revista Mensual, Marzo 2026

**"Pidamos la gracia de
vivir una Cuaresma
que haga más atento
nuestro oído a Dios
y a los más necesitados"**

**(Papa León XIV,
Mensaje de Cuaresma)**



DIRECTORIO

Génesis
Marzo 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

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

En el tiempo de Cuaresma, Dios nos invita a renovar el corazón con ayuda de su gracia. No es solamente un cambio interior, donde las emociones o sentimientos se mueven hacia lo noble y bello de la vida, sino la transformación de nuestras actitudes que nos llevan a ser generosos y caritativos con el prójimo.

La conversión del corazón hacia afuera es un llamado para revisar los criterios o ideas que tenemos respecto al significado de la misericordia con los hermanos, es decir, tenemos que modificar nuestra manera de pensar para que sean los criterios del Evangelio los que nos impulsen a servir con alegría a los demás. Cuando cambian los criterios, también cambian nuestras actitudes.

Desde el encuentro con Dios, en su Palabra y los sacramentos, podemos practicar la misericordia con las personas necesitadas de compasión y caridad. Además de la ayuda material, en ocasiones tan necesaria, debemos ofrecer los auxilios humanos y espirituales que serán regalos invaluableles para que las personas promuevan su dignidad y sientan el toque amoroso del Corazón de Cristo.

Son tiempos complejos e inciertos, donde muchos signos de muerte amenazan la paz y la seguridad de la humanidad. Muchos hermanos están esclavizados bajo el miedo que los limita en sus actividades diarias, por tanto, desde la fe, podemos aportar una luz de esperanza y bendición para recuperar la confianza en Dios y trabajar con empeño en las tareas que nos corresponde hacer bien cada día.

Que la Cuaresma sea el tiempo de gracia y bendición donde los corazones de todos los hombres se conviertan a Cristo, por medio del testimonio de quienes creemos en él. Cuando se tiene un nuevo corazón, se puede tener una nueva humanidad donde reine la paz, la justicia y la fraternidad.

Invoquemos la protección de la Virgen María quien, en corazón puro e inmaculado, nos protege a todos sus hijos con la gracia de Jesús, el Salvador del mundo, y siempre está al pendiente de nuestras necesidades para interceder por nosotros.



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

¿Quién fue San José?

Conoce estos datos sobre su vida

San José fue esposo de la Virgen María y padre adoptivo de Jesús. Aunque la Biblia no lo menciona mucho, su participación en la Historia de la Salvación es de gran relevancia.

San José fue el esposo de la Virgen María y el padre adoptivo de Jesús de Nazaret. Es considerado uno de los santos más importantes en la fe católica y se le conoce como el "santo patrono de la Iglesia universal".

La Biblia no menciona mucho sobre la vida de San José, pero se cree que era un carpintero o ebanista que vivía en Nazaret, en la región de Galilea. Se casó con la Virgen María, quien estaba embarazada de Jesús por obra del Espíritu Santo.

San José es considerado un modelo de fe, obediencia y paternidad. Se le atribuyen varias virtudes, como la justicia, la prudencia, la templanza y la fortaleza. También se le considera el protector de las familias y los trabajadores.

La Iglesia católica celebra la fiesta de San José el 19 de marzo, y es una de las festividades más importantes en la liturgia católica.

Hoy te compartimos más datos sobre su vida para que fortalezcas tu espiritualidad josefina.

Datos sobre la vida de San José dentro y fuera de la Biblia

No hay palabras atribuidas a San José en la Biblia. Aunque su presencia en el Nuevo Testamento es de gran peso, no hay ninguna palabra suya en los evangelios. Por tal motivo, se le considera un silencioso y humilde servidor que destacó por su obediencia a Dios.

Se le menciona poco

Además de no haber alguna palabra suya, se le menciona muy poco en la Biblia. Se hacen alusiones a San José en el Evangelio de Mateo y Lucas, mientras que

en el evangelio de Juan se le menciona indirectamente cuando alguien llama a Jesús "hijo de José".

Por otro lado, no se le menciona en el evangelio de Marcos ni en ninguna otra parte del Nuevo Testamento.

No hay explicación de su salida en la historia de los evangelios

Su participación es crucial cuando Mateo y Lucas narran la Natividad del Señor, también cuando Jesús desaparece y es hallado en el templo. No obstante, después de este episodio, no se hace alguna otra mención sobre él.

Su veneración se remonta al siglo IX

Uno de los primeros títulos que se utilizaron para honrar a San José fue *nutritor Domini*, que significa "educador del Señor".

Patronazgos

San José es patrono de diferentes causas:

- De la Iglesia Universal
- La buena muerte
- Las familias
- Los padres
- Las mujeres embarazadas
- Los viajeros
- Los inmigrantes
- De los trabajadores, especialmente de artesanos, carpinteros e ingenieros
- De las Américas
- Y de países como Canadá, China, Croacia, México, Corea, Austria, Bélgica, Perú, Filipinas y Vietnam.

Por otro lado, se le conoce como San José del Buen Consejo, San José Obrero, San José de la Misión, y el 7 de julio se le dedica la fiesta de "San José de la Misión".



SOLEMNIDAD DE LA ANUNCIACIÓN DEL SEÑOR



Este 25 de marzo, la Iglesia celebra la Solemnidad de la Anunciación del Señor, es decir, se recuerda, de manera solemne, que un día como hoy, se produjo un acontecimiento que cambiaría para siempre la historia de la humanidad. Dios Todopoderoso invitaba a una humilde doncella de Nazaret (Israel) llamada María, a cooperar en su plan salvífico: Ella será invitada por medio del ángel a ser madre del Hijo unigénito de Dios, el Señor Jesús.

María, quien había consagrado su virginidad a Dios, responde a la propuesta divina con un valiente y ge-

neroso “¡Sí!” (Cfr. Lc 1, 26-38); por lo que será llamada la ‘llena de gracia’. Es necesario recordar que desde el preciso momento en que la Virgen de Nazaret queda encinta por obra y gracia del Espíritu Santo, las puertas del cielo se abren nuevamente y la amistad entre Dios y el hombre, quebrada antaño por el pecado, habrá de ser restablecida.

Por su ‘sí’ la Virgen será elevada a la condición de ‘Madre de Dios’. Ella llevará a Jesús en su vientre: primero será abrigo y protección; después, la encargada de educar a Aquel que es salud para el género humano.

Tradicionalmente, la Anunciación del Señor se celebra el 25 de marzo, nueve meses antes del día de Navidad. Sin embargo, cuando la fecha coincide con la Semana Santa, la celebración se traslada a otra fecha. El porqué de la celebración: ¡El Verbo de Dios se ha hecho carne!

“‘El Espíritu Santo vendrá sobre ti, y la fuerza del Altísimo te cubrirá con su sombra; por eso el Santo que va a nacer se llamará Hijo de Dios. Ahí tienes a tu pariente Isabel, que, a pesar de su vejez, ha concebido un hijo, y ya está de seis meses la que llamaban estéril, porque para Dios nada hay imposible’. María contestó: ‘Aquí está la esclava del Señor; hágase en mí según tu palabra’. Y la dejó el ángel” (Lc 1, 35-38).

Este pasaje forma parte del Evangelio de Lucas 1, 26-38, en el que se recuerda el diálogo del ‘mensajero’ de Dios, Gabriel, con la Virgen. La claridad y sencillez de la respuesta de María denota que sobre ella no hubo imposición, sino libertad. María podría haber rechazado la propuesta venida por boca del ángel y Dios habría respetado su decisión de la misma manera como respeta incondicionalmente la libertad humana. Para alegría y gratitud de todas las generaciones, la “bendita entre las mujeres” aceptó la voluntad de Dios con amor y docilidad. Dios no había puesto vanamente su confianza en María: “Hágase en mí según tu palabra”, contesta, y se produce el más grande de todos los milagros: la Encarnación del Verbo, Segunda Persona de la Santísima Trinidad. Este hecho constituye la auténtica y plena irrupción del Amor infinito en la historia de la humanidad, cuyo significado y repercusiones jamás podrán ser ponderadas del todo, no, por lo menos, hasta el final de los tiempos.

Volviendo al pasaje bíblico que nos ocupa -el encuentro de la Virgen María con el ángel-, es claro también que el porvenir no se le presentaba libre de dificultades a la Madre de Dios. Ya para ese momento, María estaba comprometida con José y era obvio que lo planeado hasta ese momento sería alterado. No resulta difícil pensar que ese plan tendría que ser dejado de lado. Además, principalmente, María era conocedora de las profecías sobre el Mesías, así que era muy consciente de que muchas dificultades e incertidumbres habrían de aparecer.

Muy pronto, José, desconcertado por lo que María le revelaría, decide repudiarla en secreto, intentando, en la medida de lo posible, no avergonzarla frente a

todos. Ella, por su parte, seguirá aferrada a la Providencia divina.

Finalmente, como Dios no abandona a los suyos, envió un ángel que le habla en sueños a José. Dios también esperaba muchísimo de él. Quería que su Hijo estuviera bajo el cuidado paternal de un santo varón. Por esta razón, el santo carpintero recibiría el privilegio de ser el padre de Jesús en la tierra y de formar con María un hogar lleno del amor divino: la Sagrada Familia de Nazaret.

La Anunciación y la cultura de la vida

María tuvo en su vientre a Jesús. Fueron nueve meses de espera albergando a la fuente de la vida dentro de sí. Nueve meses en los que cada instante era una confirmación de que la naturaleza humana posee una grandeza y dignidad incalculables.



Abrazando lo que somos, Dios quiso vivir cada etapa de nuestra vida terrena, desde la concepción hasta la muerte. No se encarnó a los tres meses de gestación, ni a los seis, ni nada por el estilo, como podría seguirse de esas discusiones contemporáneas sobre cuándo empieza la vida humana y cuándo un ser humano “realmente” lo es. Dios nos alecciona claramente: se es persona desde la concepción.

Y es que la Encarnación se produjo en el instante mismo en el que María concibió del Espíritu Santo: he aquí la razón más elevada por la que la Iglesia defiende a cada ser humano desde el primer instante de su existencia. Por la misma razón, cada 25 de marzo, la Iglesia celebra también “El día del niño por nacer”.

¡Feliz día de la Anunciación!

¡Por María entró la alegría al mundo entero!

¿Qué es la Cuaresma?

¿Cuáles son tus prioridades en este momento? La Cuaresma es una invitación a reorganizarlas: a centrarte en lo que más importa y dejar atrás lo que menos importa.

La Cuaresma es el tiempo en que la Iglesia se prepara para la Pascua. Comenzando con el Miércoles de Ceniza, la Cuaresma dura más de 40 días hasta el Jueves Santo. En el cuarto capítulo de Mateo, Jesús pasa 40 días en el desierto, ayunando, orando y preparándose para su misión. La Cuaresma es tu oportunidad para ese mismo enfoque.

La Cuaresma es tu invitación a tomar en serio tu vida espiritual.

Es el momento perfecto para formar hábitos que alimenten tu vida y abandonar los autodestructivos.

Es tu oportunidad para descubrir la vida abundante a la que Jesús nos invita en Pascua.

Aprovecha los días que quedan de Cuaresma para explorar el sueño de Dios para tu vida y lo cambiará todo.

Prácticas tradicionales de Cuaresma

Todos necesitamos un nuevo comienzo de vez en cuando. Y la Cuaresma es el momento perfecto para emprender ese camino.

Quizás necesites un nuevo comienzo en tus finanzas personales, o quizás necesites un nuevo comienzo en tu matrimonio. Quizás necesites un nuevo comienzo en tu relación con un hijo o un padre, o quizás necesites un nuevo comienzo en tu salud y bienestar. Incluso podría ser que necesites un nuevo comienzo en tu carrera.

Durante generaciones, los católicos han desarrollado diferentes tradiciones que les ayudan a empezar de nuevo durante la Cuaresma.



Aquí hay algunos ejemplos:

1. Renuncia a algo: muchos católicos renuncian a algo durante toda la Cuaresma. Un ejemplo clásico es dejar el chocolate, ¡pero no tienes que detenerte ahí! Puedes dejar de pensar negativamente, hablar mal de los demás o procrastinar. También puedes hacer un cambio positivo: como rezar el Rosario en lugar de ver la televisión o leer un buen libro católico en lugar de estar en las redes sociales.

2. Únete a un desafío espiritual: una de las maneras más sencillas de transformar tu Cuaresma es unirse a otros católicos en un desafío espiritual.



Rojo: el Domingo de Ramos, el sacerdote usa vestimenta de color rojo brillante durante la Misa. Esto presagia la muerte de Jesús en la cruz.

Blanco: en Pascua, los sacerdotes portan vestimentas blancas y muchas parroquias llenan el altar con lirios blancos. El blanco representa la alegría de la resurrección de Jesús.

Los colores utilizados durante la Cuaresma enriquecen la experiencia espiritual, evocando emociones y ofreciendo recordatorios visuales de los temas centrales del sufrimiento, el sacrificio y el triunfo final de Jesús sobre la muerte, especialmente durante la Semana Santa.

3. Profundiza tu oración: Los católicos suelen rezar oraciones especiales de Cuaresma. Una de las prácticas espirituales más populares durante la Cuaresma es el Vía Crucis; una de las maneras más sencillas, pero a la vez poderosas, de caminar en oración junto a Jesús durante su Pasión y encontrarnos con él como nunca antes.

A nuestro Dios le encantan los nuevos comienzos. ¿Cómo te invita a un nuevo comienzo esta Cuaresma?

El significado de los colores cuaresmales

Hay una genialidad y una belleza increíbles en el catolicismo, incluso en los detalles más pequeños. Uno de esos pequeños detalles es el significado de los colores durante la Cuaresma.

Al visitar una Iglesia católica, asistir a misa o rezar el Vía Crucis, notarás que ciertos colores se repiten en las decoraciones y las vestimentas de los sacerdotes. Cada uno de estos colores tiene un gran significado. Morado: el morado es el color principal de la Cuaresma. Simboliza nuestra necesidad de arrepentimiento. También representa el manto morado que Poncio Pilato puso sobre Jesús antes de ser crucificado y nos recuerda la realeza de Jesús como Rey.





Mensaje del Santo Padre León XIV para la Cuaresma de 2026

Escuchar y ayunar

La Cuaresma como tiempo de conversión

Queridos hermanos y hermanas:

La Cuaresma es el tiempo en el que la Iglesia, con solitud maternal, nos invita a poner de nuevo el misterio de Dios en el centro de nuestra vida, para que nuestra fe recobre su impulso y el corazón no se disperse entre las inquietudes y distracciones cotidianas.

Todo camino de conversión comienza cuando nos dejamos alcanzar por la Palabra y la acogemos con docilidad de espíritu. Existe, por tanto, un vínculo entre el don de la Palabra de Dios, el espacio de hospitalidad que le ofrecemos y la transformación que ella realiza. Por eso, el itinerario cuaresmal se convierte en una ocasión propicia para escuchar la voz del Señor y renovar la decisión de seguir a Cristo, recorriendo con Él el camino que sube a Jerusalén, donde se cumple el misterio de su pasión, muerte y resurrección.

Escuchar

Este año me gustaría llamar la atención, en primer lugar, sobre la importancia de dar espacio a la Palabra a través de la escucha, ya que la disposición a escuchar es el primer signo con el que se manifiesta el deseo de entrar en relación con el otro.

Dios mismo, al revelarse a Moisés desde la zarza ardiente, muestra que la escucha es un rasgo distintivo de su ser: «Yo he visto la opresión de mi pueblo, que está en Egipto, y he oído los gritos de dolor» (Ex 3,7). La escucha del clamor de los oprimidos es el comienzo de una historia de liberación, en la que el Señor involucra también a Moisés, enviándolo a abrir un camino de salvación para sus hijos reducidos a la esclavitud.

Es un Dios que nos atrae, que hoy también nos conmueve con los pensamientos que hacen vibrar su corazón. Por eso, la escucha de la Palabra en la liturgia nos educa para una escucha más verdadera de la realidad.

Entre las muchas voces que atraviesan nuestra vida personal y social, las Sagradas Escrituras nos hacen capaces de reconocer la voz que clama desde el sufrimiento y la injusticia, para que no quede sin respuesta. Entrar en esta disposición interior de receptividad significa dejarnos instruir hoy por Dios para escuchar como Él, hasta reconocer que «la condición de los pobres representa un grito que, en la historia de la humanidad, interpela constantemente nuestra vida, nuestras sociedades, los sistemas políticos y económicos, y especialmente a la Iglesia».[1]

Ayunar

Si la Cuaresma es tiempo de escucha, el ayuno constituye una práctica concreta que dispone a la acogida de la Palabra de Dios. La abstinencia de alimento, en efecto, es un ejercicio ascético antiquísimo e insustituible en el camino de la conversión. Precisamente porque implica al cuerpo, hace más evidente aquello de lo que tenemos “hambre” y lo que consideramos esencial para nuestro sustento. Sirve, por tanto, para discernir y ordenar los “apetitos”, para mantener despierta el hambre y la sed de justicia, sustrayéndola de la resignación, educarla para que se convierta en oración y responsabilidad hacia el prójimo.

San Agustín, con sutileza espiritual, deja entrever la tensión entre el tiempo presente y la realización futura que atraviesa este cuidado del corazón, cuando observa que: «es propio de los hombres mortales tener hambre y sed de la justicia, así como estar repletos de la justicia es propio de la otra vida. De este pan, de este alimento, están repletos los ángeles; en cambio, los hombres, mientras tienen hambre, se ensanchan; mientras se ensanchan, son dilatados; mientras son dilatados, se hacen capaces; y, hechos capaces, en su momento serán repletos».[2] El ayuno, entendido en este sentido, nos permite no sólo disciplinar el deseo, purificarlo y hacerlo más libre, sino también expandirlo, de modo que se dirija a Dios y se oriente hacia el bien.

Sin embargo, para que el ayuno conserve su verdad evangélica y evite la tentación de enorgullecer el corazón, debe vivirse siempre con fe y humildad. Exige permanecer arraigado en la comunión con el Señor, porque «no ayuna de verdad quien no sabe alimentarse de la Palabra de Dios».[3] En cuanto signo visible de nuestro compromiso interior de alejarnos, con la ayuda de la gracia, del pecado y del mal, el ayuno debe incluir también otras formas de privación destinadas a hacernos adquirir un estilo de vida más sobrio, ya que «sólo la austeridad hace fuerte y auténtica la vida cristiana».[4]

Por eso, me gustaría invitarles a una forma de abstinencia muy concreta y a menudo poco apreciada, es decir, la de abstenerse de utilizar palabras que afectan y lastiman a nuestro prójimo. Empecemos a desarmar el lenguaje, renunciando a las palabras hirientes, al juicio inmediato, a hablar mal de quienes están ausentes y no pueden defenderse, a las calumnias. Esforcémonos, en cambio, por aprender a medir las

palabras y a cultivar la amabilidad: en la familia, entre amigos, en el lugar de trabajo, en las redes sociales, en los debates políticos, en los medios de comunicación y en las comunidades cristianas. Entonces, muchas palabras de odio darán paso a palabras de esperanza y paz.

Juntos

Por último, la Cuaresma pone de relieve la dimensión comunitaria de la escucha de la Palabra y de la práctica del ayuno. También la Escritura subraya este aspecto de muchas maneras. Por ejemplo, cuando narra en el libro de Nehemías que el pueblo se reunió para escuchar la lectura pública del libro de la Ley y, practicando el ayuno, se dispuso a la confesión de fe y a la adoración, con el fin de renovar la alianza con Dios (cf. Ne 9,1-3).

Del mismo modo, nuestras parroquias, familias, grupos eclesiales y comunidades religiosas están llamados a realizar en Cuaresma un camino compartido, en el que la escucha de la Palabra de Dios, así como del clamor de los pobres y de la tierra, se convierta en forma de vida común, y el ayuno sostenga un arrepentimiento real. En este horizonte, la conversión no sólo concierne a la conciencia del individuo, sino también al estilo de las relaciones, a la calidad del diálogo, a la capacidad de dejarse interpelar por la realidad y de reconocer lo que realmente orienta el deseo, tanto en nuestras comunidades eclesiales como en la humanidad sedienta de justicia y reconciliación.

Queridos hermanos, pidamos la gracia de vivir una Cuaresma que haga más atento nuestro oído a Dios y a los más necesitados. Pidamos la fuerza de un ayuno que alcance también a la lengua, para que disminuyan las palabras que hieren y crezca el espacio para la voz de los demás. Y comprometámonos para que nuestras comunidades se conviertan en lugares donde el grito de los que sufren encuentre acogida y la escucha genere caminos de liberación, haciéndonos más dispuestos y diligentes para contribuir a edificar la civilización del amor.

Los bendigo de corazón a todos ustedes, y a su camino cuaresmal.

Vaticano, 5 de febrero de 2026, memoria de santa Águeda, virgen y mártir.

LEÓN XIV PP.

¿A qué debo renunciar durante la Cuaresma?

¿Cuándo fue la última vez que tuviste una Cuaresma realmente memorable? ¿O incluso una Cuaresma que te cambió la vida? A menudo renunciamos a algo como el chocolate, como siempre lo hemos hecho, sin pensarlo mucho. Y no lo hacemos con constancia. O si logramos llegar a Pascua sin comerlo, nos damos cuenta de que no hemos crecido espiritualmente desde el comienzo de la Cuaresma. ¿Y no es ese precisamente el punto?

El propósito de renunciar a algo, del ayuno, es cultivar la vida interior. Cuando ayunamos, nos damos cuenta de nuestra verdadera dependencia de Dios. Abrimos nuestro corazón, nuestra mente y nuestro cuerpo al amor de Dios en nuestras vidas. Observamos cómo necesitamos crecer y nos dedicamos a ser una mejor versión de nosotros mismos. Y cuando nos ponemos a disposición de Dios, pueden suceder cosas increíbles. Eso es lo que hace que la Cuaresma sea tan poderosa.

Pero puedes ir un paso más allá. No te limites a renunciar a algo. También es muy valioso hacer algo durante la Cuaresma. Es el momento perfecto no solo para abandonar hábitos autodestructivos, sino también para formar nuevos hábitos que te den vida, hábitos que puedan extenderse más allá de los 40 días de Cuaresma. Renuncia a algo, elimina un mal hábito de tu vida y luego llena ese vacío intencionalmente. Analiza cómo puedes convertirte en una mejor versión de ti mismo y comprométete con un nuevo buen hábito. A continuación, dos listas. Una es una lista de cosas a las que renunciar durante la Cuaresma y la otra es una lista de hábitos que dan vida. Los invito a elegir una de cada lista esta Cuaresma. Solo una de cada lista. Renuncia a algo y luego llena el vacío.

Cosas a las que renunciar durante la Cuaresma

No comas lo que quieras

Puedes comenzar por nunca levantarse de la mesa

sin hacer un acto de autonegación. Tómallo en serio en cada comida de esta Cuaresma. Si quieres waffles para desayunar, prepárate huevos. En lugar de beber jugo de naranja, bebe agua.

Regala algo todos los días

No tiene por qué ser dinero ni cosas materiales, aunque regalarlas puede ser una experiencia poderosa. Intenta felicitar a un desconocido, enseñarle a alguien cómo hacer algo, difundir un mensaje positivo, ayudar a alguien que tiene prisa o simplemente sonreírle generosamente. ¡No necesitas dinero ni posesiones materiales para vivir una vida de generosidad asombrosa! Regala algo, todos los días.

No interrumpas a la gente

Probablemente a todos nos vendría bien dedicar más tiempo a escuchar y menos a intervenir.

Deja de quejarte

¿Te has parado a pensar alguna vez en cuántas veces al día te quejas de algo? ¿Qué tal si, en cambio, buscas maneras constructivas de hablar de tus dificultades? ¿Qué tal si buscas lo bueno en las personas en lugar de centrarte en cualquier inconveniente que experimentemos?

No desperdicie el tiempo de inactividad

No tienes que renunciar por completo a las redes sociales ni a nada similar, pero puedes proponerte no usarlas en momentos específicos. Aprovecha ese tiempo para orar, respirar y conectar con alguien a tu alrededor. Te sorprenderá la diferencia que puede marcar en tu día.

Cosas que hacer durante la Cuaresma

Pasa tiempo en el aula del silencio

Ningún hábito cambiará tu vida más que entrar en el

aula del silencio cada día, sentarte con Dios y dedicar unos minutos a la oración y la reflexión. Incluso tan solo 10 minutos al día tienen el potencial de transformar por completo tu Cuaresma... ¡y tu vida!

Lee los evangelios

Elige un evangelio (Mateo, Marcos, Lucas o Juan) y léelo completo durante la Cuaresma. Con solo leer 10 o 15 minutos al día tendrás tiempo suficiente para hacerlo. Es leyendo los evangelios que nos damos cuenta de que Jesús no es solo una figura histórica. Él está vivo y nos acompaña en todo lo que hacemos.

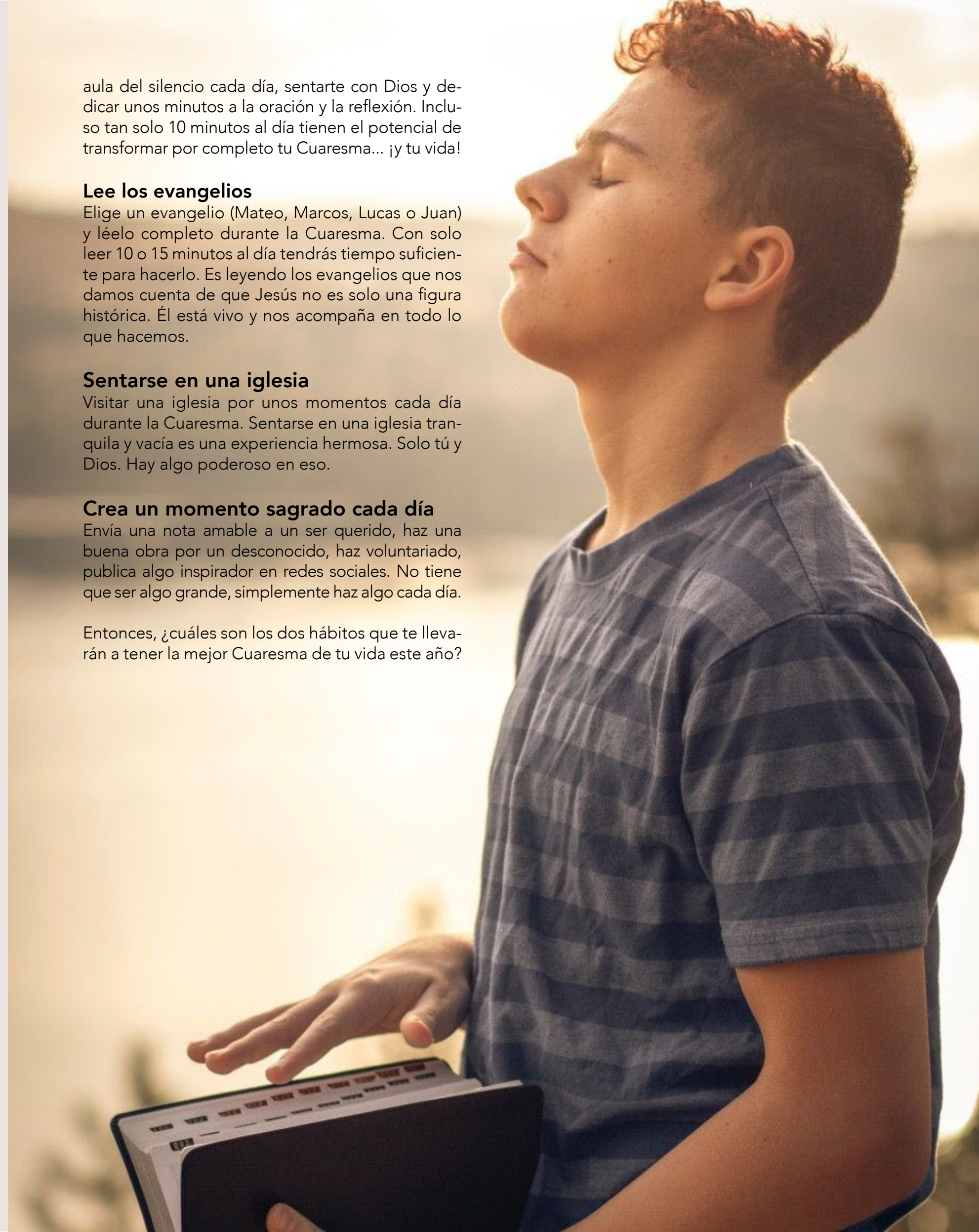
Sentarse en una iglesia

Visitar una iglesia por unos momentos cada día durante la Cuaresma. Sentarse en una iglesia tranquila y vacía es una experiencia hermosa. Solo tú y Dios. Hay algo poderoso en eso.

Crea un momento sagrado cada día

Envía una nota amable a un ser querido, haz una buena obra por un desconocido, haz voluntariado, publica algo inspirador en redes sociales. No tiene que ser algo grande, simplemente haz algo cada día.

Entonces, ¿cuáles son los dos hábitos que te llevarán a tener la mejor Cuaresma de tu vida este año?



DOMINGO DE RAMOS DE LA PASIÓN DEL SEÑOR

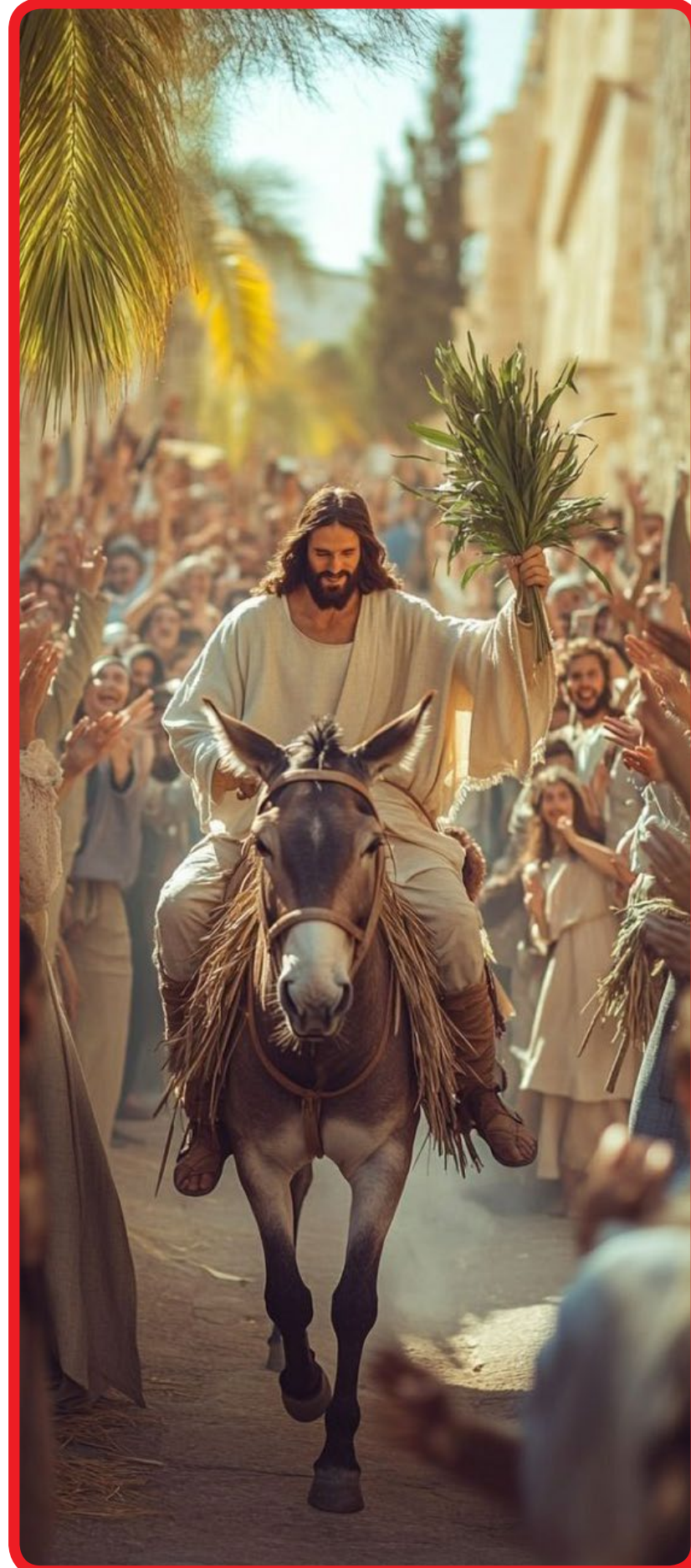
El Domingo de Ramos de la Pasión del Señor representa el gran portal por el que entramos en la Semana Santa, un tiempo en el que contemplamos los últimos momentos de la vida de Jesús. Este Domingo recuerda la entrada de Jesús en Jerusalén acogido por una multitud festiva. Ya en el año 400 se realizaba en Jerusalén la procesión de las palmas.

La Santa Misa se caracteriza enteramente por el tema de la Pasión de Jesús: esto es particularmente cierto con el texto de los evangelios, que presentan el relato de la Pasión según el año correspondiente. La primera lectura, tomada del libro del profeta Isaías (el Canto del Siervo del Señor, Is 50), se convierte en una oración en el Salmo 22, con el estribillo “Dios mío, Dios mío, ¿por qué me has abandonado?”. Un temor que, sin embargo, no impedirá a Jesús obedecer al Padre “hasta la muerte en la cruz”, como recuerda el texto de Filipenses, elegido como segunda lectura.

La Semana Santa no es una celebración de “duelo” y “lamento”, sino la semana que expresa el corazón del misterio pascual, cuando Jesús da su vida por nuestra salvación: por amor, Jesús se hizo hombre, y por amor da su vida. En esta obediencia, Jesús ama al Padre y ama a los hombres que vino a salvar.

En el Domingo de Ramos se nos ofrece una interpretación de nuestra vida y destino. Cada una de nuestras penas y dolores encuentra una respuesta en Jesús: ante preguntas como por qué sufrir, por qué morir, por qué tomar tantas decisiones incomprensibles a los ojos humanos, Jesús no nos dio respuestas vagas, sino que con su vida nos dijo que está con nosotros, a nuestro lado. Hasta el final. Nunca estaremos solos en nuestra alegría y en nuestro sufrimiento. Jesús está allí.

Esta celebración pide ser entendida, más que con palabras, con silencio y oración; tratemos de entrar en ella con el corazón.



Oración

Señor Jesús,
en medio de una multitud festiva
has venido a Jerusalén.
Obediente hasta el final,
entregas tu espíritu al Padre,
dando tu vida para salvarnos.
Las bocas de los que hoy
te aclaman “Hijo de David”,
mañana gritarán: “Crucifícalo”.
Los mismos discípulos que prometieron
quedarse contigo hasta el final, te abandonan.
¿Y yo, Señor?
Me parece que me cuesta seguir tu ritmo.
Me parece que la oración
es difícil de decir.
Tartamudeo. Me detengo. Reflexiono.
Me doy cuenta de que, como Judas, estoy preparado
para traicionar al Amor con gestos de amor.
Como Pilatos, estoy preparado
para defender la verdad,
siempre que no tenga que pagar yo las consecuencias.
Como Pedro, estoy preparado
para hacerte muchas promesas,
pero estoy igualmente dispuesto a abandonarte.
Como los discípulos, estoy preparado
para jurarte lealtad,
y luego desaparecer en el anonimato.
También descubro que...
como María, la dolorosa,
en silencio, puedo acompañarte con mi corazón herido
a lo largo de tu vía crucis.
Como el discípulo amado,
con María, sé quedarme contigo,
al pie de la cruz.
Como el buen ladrón,
sé reconocer mis errores
y encomendarme a tu corazón misericordioso.
Como el centurión,
sé reconocer
que Tú eres mi Señor y mi Dios.
Jesús, Hombre de la Cruz,
Hijo y hermano,
¡Ten piedad de mí!
Ayúdame a caminar detrás de Ti.
Contigo.
Para vivir en Ti y por Ti.



SEMANA SANTA

La Semana Santa o Semana Mayor es la semana más sagrada en el año litúrgico de los cristianos, en la cual se conmemora la Pasión y Resurrección de Jesucristo. La Semana Santa no tiene una fecha fija en el calendario. Los primeros cristianos, que también eran judíos, celebraban la Pascua de Resurrección el mismo día que la judía. Con la celebración del Concilio de Nicea (año 325 d.C.) ambas pascuas fueron modificadas. La Pascua cristiana ocurre tras la primera luna llena después del equinoccio de primavera (en el hemisferio norte), por eso suele celebrarse entre el 22 de marzo y 25 de abril.

La Pasión de Cristo es la conmemoración de la última semana de vida de Jesucristo, su crucifixión y su resurrección. Inicia el Domingo de Ramos, (el cual es el sexto domingo de cuaresma), hasta el domingo de Pascua. Pero son importantes el jueves santo, viernes santo y el sábado de Gloria, a estos tres días se les conoce como el Triduo Pascual. Y culmina en la Pascua (Domingo de Resurrección, Domingo de Pascua, Pascua Florida y Pascua de Resurrección).

La Pascua es el final de la Semana Santa y del Triduo Pascual, y con ella inicia un periodo de cincuenta días, al que se le conoce como el Tiempo Pascual y finaliza el día de Pentecostés (la venida del Espíritu Santo).

Durante la Cuaresma y la Semana Santa, muchos de los creyentes nos comprometemos a practicar el arrepentimiento, la oración, el ayuno, entre otras. Durante este tiempo debemos hacer un examen de conciencia de nuestra relación con Dios. Tiempo de arrepentimiento y de profesar la gracia y misericordia de Dios.

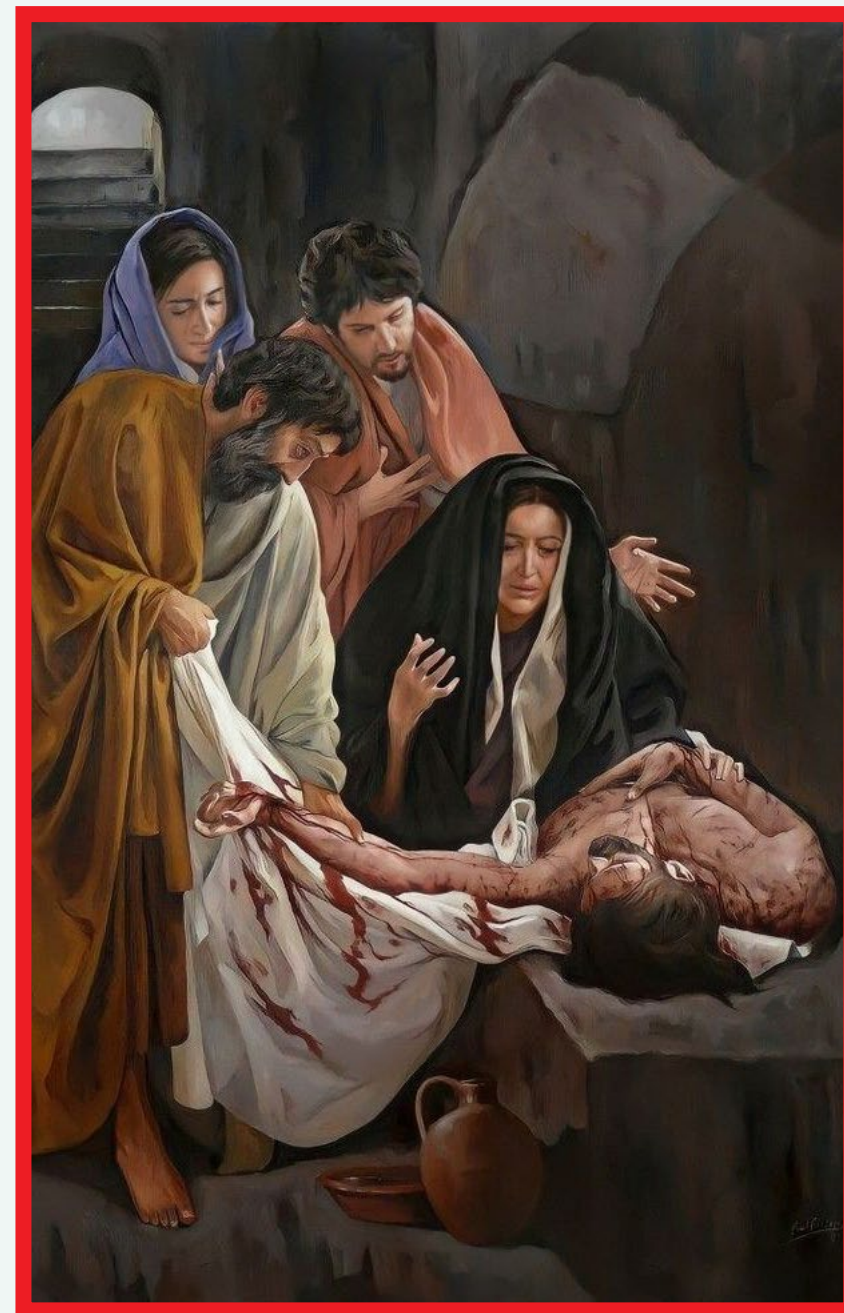
Con esta preparación los creyentes alistamos nuestros corazones para experimentar plenamente la Semana Santa y la Pascua. Algunos puntos que debemos tener presentes y considerar durante este tiempo es que es un tiempo de oración y contemplación, donde los cristianos observamos el inmenso sacrificio que Jesús hizo por la humanidad. Jesús sufrió y fue crucificado para purgar por nuestros pecados ofreciéndonos un camino hacia la liberación y salvación.

El Domingo de Ramos es el primer día de la Semana Santa y de los eventos que nos conducen a la crucifixión y la resurrección de Cristo. Este día se conmemora la entrada triunfal de Cristo a Jerusalén. Jesús llega unos días antes de la Pascua montado en un burro, según Zacarías 9, 9. La multitud lo recibió con ramas de palmas y lo aclamó como el Rey de Israel.

El Jueves Santo, es el día de la institución de la Eucaristía. Pero no debemos olvidarnos que, durante la última cena, Jesús le lava los pies a sus discípulos, acto que muestra la humildad y el servicio de Jesucristo. Después de este acto Jesús instituye el sacramento de la Eucaristía, él nos deja su cuerpo y su sangre y se queda con nosotros en el pan y el vino. Al terminar la última cena Jesús se marcha al Huerto de los Olivos a orar, donde pasa toda la noche en oración antes de ser aprehendido. No debemos de olvidar que este día se instituyó el sacramento del Sacerdocio.

Viernes Santo, conmemoramos la pasión y crucifixión de Jesucristo. Este día nos lleva a pensar en el sufrimiento y dolor que Jesucristo vivió. La conde-

na a muerte, la cruz, sus tres caídas, el encuentro con María, la ayuda del Cireneo, la limpia de su rostro, el consuelo a las mujeres, el despojo de su ropa, fue clavado y muere en la Cruz, es bajado de la Cruz y entregado a María y fue sepultado, todo esto vivió en unas cuantas horas y entregó su vida para salvarnos. En ese tiempo la crucifixión era una forma brutal de ejecución, reservada para los criminales más despreciados, pero Jesús la aceptó y la soportó por el bien de la humanidad. Su Crucifixión sirve como símbolo de salvación de nosotros pecadores.



El Sábado Santo es el día entre la muerte y la resurrección del Señor. Día en el cual la Iglesia nos invita a que acompañemos a María en su dolor. En la noche se celebra una de las liturgias de gran importancia en la tradición cristiana la Vigilia Pascual. Es la anticipación de la fiesta de Resurrección de Jesucristo. Es la celebración más importante del año en la mayoría de las confesiones cristianas, en todas ellas tiene un ritual muy semejante que incluye símbolos de la luz y el agua. Es una celebración de esperanza, renovación y transformación espiritual que marca el comienzo de la temporada de Pascua en el calendario litúrgico cristiano.

Domingo de Pascua o Pascua Florida es la culminación de la Semana Santa, donde se celebra la Resurrección de Jesucristo. Meditar sobre el Domingo de Pascua nos da la oportunidad para alegrarnos de la victoria de la vida sobre la muerte, de la luz sobre las tinieblas y de la esperanza sobre la desesperación. Es la piedra angular de la fe cristiana. Jesús resucitó entre los muertos al tercer día de su muerte. Esto nos demuestra su victoria sobre el pecado y la muerte y afirmando su identidad como Hijo de Dios. Esto nos debe llenar de esperanza y seguridad. Inspirarnos a vivir con fe, coraje y alegría.

Mujer

¡Qué valiosa eres!

Aunque

conmemorar el 8 de marzo es importante para crear consciencia y reflexionar sobre la situación que vivimos las mujeres en la actualidad, no requerimos un día especial para recordar que Dios nos creó con un propósito, que somos valiosas y que tenemos innumerables mujeres en la Biblia que nos inspiran con su ejemplo en circunstancias adversas, a una vida de fe, a ser mediadoras y artesanas de la paz, a mantenernos firmes y “del lado de la verdad aunque se desplomen los cielos”, a ser apoyo de los que sufren, pero sobre todo a INSPIRAR a otras con nuestro ejemplo; para que, a través de él, puedan ver el carácter de Cristo.

El valor de una mujer radica en su autenticidad, fortaleza interna y capacidad de conocerse a profundidad, sin depender de la validación externa o estándares superficiales. Ser una mujer de alto valor implica ser resiliente, superar adversidades y respetarse a sí misma como una obra de arte única, con amor propio y dignidad.

Aquí te presento una reflexión estructurada sobre el valor de la mujer:

- **Autoconocimiento y fuerza:** El verdadero valor nace al identificar virtudes, talentos y debilidades, utilizando la inteligencia y dedicación para superar obstáculos y alcanzar metas.

- **Amor propio y dignidad:** Una mujer valiosa se reconoce como el “diamante más preciado”, no sujeta a edad, estado civil o apariencia, sino a su propia admiración y respeto.

- **Resiliencia y capacidad:** Son ejemplos de dedicación y fuerza, capaces de asumir responsabilidades y liderar en diversos ámbitos, superando desigualdades sociales.

- **Valor intrínseco:** El valor no se mide por lo que se hace por otros, sino por lo que se es; una mujer merece respeto, lealtad y apoyo incondicional, no ser tratada como una opción.

- **Un toque humano:** Una mujer de alto valor combina la firmeza para enfrentar retos con la ternura y la humanidad, marcando una diferencia en su entorno.

Valórate a ti misma, pues tu valor es genuino, incalculable y depende únicamente de ti.

Soy creación de Dios

Cuando Dios creó a la mujer, lo hizo de la costilla de Adán (Gen 2,18-24) y con la creación de la mujer, Dios terminó su obra.

¿Te has preguntado por qué Dios dejó la creación de la mujer al final? No es porque no estaba planeado,



sino porque quería darle el último toque especial a lo que ya era especial.

La mujer fue creada como una pieza infaltable en la creación de Dios, por eso, vales muchísimo. El mismo que formó las estrellas y la luna, se dio el trabajo para crearte, para darte esos bellos ojos, esos labios y todo lo que eres.

En Dios no hay equivocaciones; por tanto, no pienses que fuiste creada por error o que tu vida no tiene significado por el simple hecho de que alguien te haya dicho que eres un desastre. Entonces, no te sientas menospreciada; pues recuerda que Dios es tu Creador y que tú eres su hermosa creación.

Soy mujer valiosa

Si eres creación de Dios, entonces eres valiosa. Esta es una verdad indiscutible, porque todo lo que Dios ha creado es maravilloso (Salmo 139,14).

Al principio mencionábamos que incluso hay mujeres cristianas que no se aman o sienten que no tienen valor, pero ¿por qué sucede esto? Porque en muchas ocasiones permitimos que el enemigo nos engañe y meta mentiras a nuestra mente y de esa manera olvidamos que Dios nos creó y que por eso somos valiosas.

Eres mujer valiosa, no porque te lo diga tu pareja, no porque los demás te lo digan, sino porque Dios te creó con un valor incalculable.

Eres valiosa en las manos de Dios, nunca lo olvides.



Señales de que eres una mujer de fe

Una mujer de fe es aquella que confía completamente en Dios sin importar la circunstancia en la que se encuentre. Esto nos lleva a una pregunta: ¿Soy una mujer de fe?

En la Biblia encontramos la historia de muchas mujeres que tuvieron fe en momentos críticos, por eso, quiero compartir contigo estas 4 señales que caracterizan a una mujer de fe.

1. Tienes el constante deseo de buscar a Dios

En Mateo 6,33 nos dice que debemos buscar a Dios en primer lugar, incluso antes que nuestro propio bien. Entonces, una mujer de fe, cuanto más aprende de Dios, más será su deseo por él y no se conformará con tan solo leer un pasaje de la Biblia, sino que vivirá a la luz de la Palabra.

2. Has cultivado una vida de oración

La oración es la clave fundamental para conectarse, comunicarse y entrar en comunión con Dios. Sin embargo, las mujeres hemos olvidado que la oración es esencial y solo damos prioridad a la lectura de la Biblia. Jesús tuvo una íntima relación con su Padre mediante la oración, por tanto, nosotras debemos seguir su ejemplo. Además, no podemos decir que una mujer es una mujer de fe si no ora, porque demuestras que confías en Dios cuando hablas con él y le dices sin temor alguno lo que está pasando en tu vida.

3. Te aferras a las promesas de Dios

Dios nos ha prometido muchas cosas para nuestra vida. No obstante, cuando estamos en problemas tendemos a olvidarnos de ellas. Por lo que, una mujer que pone su confianza en Dios también cree, afirma y se aferra a las promesas que el Señor le ha dado.

4. Confías en la voluntad de Dios

Es fácil confiar en Dios cuando hay abundancia, alimento y buena salud, pero cuando nos enfrentamos a una crisis de cualquier tipo, dejamos de alabarle e incluso pensamos que Dios nos ha fallado. Esto, en verdad, es un problema que siempre está presente cada vez que queremos confiar en él. Por eso, una mujer de fe confía en el plan de Dios pase lo que pase.

No olvides que depende de ti convertirte en una mujer de fe. Así que a ponerte manos a la obra y empieza a cultivar una vida de fe.



Lo que deberías saber sobre el DÍA MUNDIAL del Agua

1. El Día Mundial del Agua se celebra el 22 de marzo.

2. La campaña del Día Mundial del Agua 2026, cuyo lema es "Donde fluye el agua, crece la igualdad", gira en torno al agua potable y el saneamiento en cuanto que derechos humanos y factores fundamentales para la igualdad de género.

3. El objetivo de esta campaña es inspirar la adopción de medidas encaminadas a la consecución del Objetivo de Desarrollo Sostenible 6 (ODS 6) "garantizar la disponibilidad y la gestión sostenible del agua y el saneamiento para todos" y del ODS 5 "lograr la igualdad de género y empoderar a todas las mujeres y las niñas".

4. La campaña de 2026 está encabezada por el UNICEF y ONU-Mujeres, que coordinan conjuntamente un equipo de tareas compuesto por más de 30 miembros y asociados de ONU-Agua.

5. Encontrarás todo lo que necesitas saber sobre la campaña del Día Mundial del Agua 2026 en el sitio web www.worldwaterday.org.

6. En apoyo al Día Mundial del Agua, millones de personas y entidades organizan eventos y dan a conocer las problemáticas relacionadas con el agua, tanto de manera presencial como en línea, utilizando la etiqueta #DíaMundialDelAgua.

7. En 2025, la campaña alcanzó 63 500 millones de cuentas a través de las redes sociales y los canales en línea, con 154 400 autores únicos; asimismo, 2.9 millones de cuentas utilizaron la etiqueta oficial de la campaña, disponible en varios idiomas, entre ellos el español (#DíaMundialDelAgua).

8. El Día Mundial del Agua está coordinado por las Naciones Unidas que se ocupa de todas las cuestiones relacionadas con el agua y el saneamiento.

9. Cada año se selecciona un tema que pone de relieve un problema clave que afecta a los 2 100 millones de personas que aún carecen de acceso al agua potable cerca de sus hogares.

10. El Día Mundial del Agua es un día internacional de conmemoración establecido por las Naciones Unidas en 1993.

