

# El Peregrino

*Sembrando fe, esperanza y amor*



Edición Mensual  
Enero 2021  
No. 171  
Cd. Obregón, Son.



*Año dedicado a San José  
(8/12/2020 - 8/12/2021)*

*“Hombre justo, respetuoso de la ley,  
trabajador y humilde.”*

*(Papa Francisco)*

"El Señor te bendiga y te proteja, haga resplandecer su rostro sobre Ti y te conceda tu favor" (Núm 6, 24-25). Estamos iniciando un nuevo año; el año 2021, con una "Gran Esperanza" de vivir momentos y tiempos mejores en todos los aspectos de nuestra vida. Después de vivir este tiempo de pandemia con dolor y sufrimiento y experimentar la angustia por la separación de tantos seres queridos que se nos fueron a causa de este virus y de darnos cuenta, cuán frágil es nuestra existencia, nos inclinamos como hombres de fe, ante la presencia de nuestro Padre Dios, suplicando su intervención divina y bendición, para que cuide y nos proteja. Dios nos bendice porque nos ama y quiere siempre nuestro bien; bendice a su pueblo, su Iglesia y a cada uno de nosotros y nosotros lo invocamos para recibir esta bendición-la iniciativa siempre parte de Dios-, y a más invocación, más bendición. ¿Qué contiene realmente esta bendición? significa protección y favor, como cariño y regalo de Dios. Dios no se cansa ni de perdonar y de bendecirnos y más cuando se lo pedimos con fe. La invocación significa confianza y agradecimiento, fe, sobre todo compromiso de entrega y servicio.

Iniciamos este año invocando y aclamándole: "Bendícenos, oh Dios y míranos con amor. Que no nos falte tu protección, no nos faltes Tú, Padre Dios." Bendícenos, Padre, en tu Hijo Jesús y con su Espíritu. Bendícenos Padre, por la Santísima Virgen María, nuestra madre. Bendícenos, Señor, y quédate con nosotros. Bendícenos y guía nuestros pasos y nuestra vida. Bendícenos ¡Oh Dios en la alegría y el dolor!

Estamos iniciando también este año dedicado al Señor San José (8 diciembre 2020 - 8 diciembre 2021), dedicado por iniciativa del Papa Francisco, por la conmemoración de su protección de cumplir 150 años como patrono de la Iglesia Universal. Aparte de invocarlo en este tiempo de gracia es también importante que vaya inspirando nuestra vida de fe; él, más que nadie, con su prudencia, silencio y fe, supo responder con fidelidad a lo que Dios le estaba pidiendo; cómo se necesitan "Josés", en este tiempo en que la familia ha perdido su rumbo de ser verdaderamente el proyecto vivo del amor de Dios. De igual manera el Papa Francisco anuncia un "Año a la familia", dedicado al lugar de ésta en la Iglesia, al acompañamiento a las parejas hacia el matrimonio y a las dificultades de la vida conyugal. Anuncia este tiempo que comenzará el 19 de marzo de 2021, día de San José, y finalizará el 26 de junio de 2022 durante el décimo encuentro mundial de las familias en la ciudad de Roma.

El periódico "El Peregrino", les desea un FELIZ Y PRÓSPERO AÑO NUEVO. Que la Madre de Dios siga protegiendo nuestra existencia de peregrinación por esta vida y nos conduzca por los caminos de paz y justicia, como la del amor.

*Pbro. Rolando Caballero Navarro*

## DIRECTORIO

**Obispo Diocesano**  
Excmo. Sr. Obispo  
D. Felipe Pozos



**No. 171**

### DIRECTOR

Pbro. Rolando Caballero Navarro

### IMPRESION

El Debate, S.A. de C.V.

### DIFUSION Y DISTRIBUCION

Silvia Lizárraga

Alejandro Morales

Kathy Corona

### CONTACTO Y PUBLICIDAD

Tel. 644 413-4770

elperegrino.obr@gmail.com

### DISEÑO EDITORIAL

Hugo Rodríguez/shugo.rodriguez@gmail.com

### INFORMACIÓN, CORRECCIÓN Y ESTILO

Pbro. Salvador Nieves Cárdenas

Mtro. René Armenta

## CONTENIDO

2	Editorial
3	Especial
4-5	Palabra de Vida
6	Adolescentes y Jóvenes
7	Salud y Bienestar
8-9	Mensaje
10	Sacerdotal
11	Instituto Bíblico
12-13	Tema del Mes
14	Fe y Psicología
15	Espiritualidad
16	Foro Abierto
17	Espacio Mariano
18-19	Mi Familia
20	Rincón Vocacional
21	Reflexiones
22	Doctrina Social
23	Vaticano y el Mundo

Visita la página web de la Diócesis

[www.diocesisdeciudadobregon.org](http://www.diocesisdeciudadobregon.org)



## Mensaje del Sr. Obispo D. Felipe Pozos Lorenzini

**H**ermanos: Nadie tenía previsto cómo viviríamos a lo largo de este año. Hace un año pensábamos que la tecnología y la ciencia tenían la última palabra y ahora nos descubrimos frágiles. Se ha experimentado en carne propia el contagio o en algún ser querido. Hemos vivido el dolor por la pérdida de algún familiar, de amigos, de personas a las que queremos. Esta tarde, está noche el “mundo ya no es igual, falta alguien” o algunos que han partido a la casa paterna.

Varios hermanos están enfermos, en casa o en los hospitales; algunos están en agonía, el personal sanitario se ha mostrado heroico y muchos están agotados, han expuesto su vida y la de sus familiares. Muchos hermanos han perdido el empleo, otros muchos carecen de techo seguro y del alimento necesario.

Hemos experimentado el temor y la soledad, la incertidumbre y la impotencia. Con respeto, a cada uno de ustedes les invito a reflexionar y me invito a hacer lo mismo:

1. ¿Por qué otros han partido y yo todavía vivo en este planeta? ¿Porque otros no han superado la enfermedad y yo sí, o este ser querido? ¿Por qué estuve expuesto y no me he contagiado? Tal vez no podamos responder ¿por qué? pero sí podemos intentar responder ¿para qué?

2. Este año de prueba hemos descubierto que “todos somos necesarios y nos necesitamos”. Ha sido una oportunidad de valorar lo esencial, la vida, la familia, la salud, el trabajo.... de descubrir que cada día es un regalo y una oportunidad. Hemos aprendido que verdaderamente pocas cosas valen la pena. Ha sido una oportunidad de abrirnos al amor misericordioso de Cristo, de “creerle a Dios”.

3. A unas horas de que termine el año también está la certeza de que el Señor ha estado presente, El ha caminado con nosotros, ha trabajado y se ha cansado con nosotros, él ha orado y nos ha sostenido. Aunque nos parezca extraño, El ha sufrido con nosotros.

4. Les invito a agradecer. Todo ha sido misericordia. Lo que “atrae más gracias es el agradecimiento”( Santa Teresa del Niño Jesús) y “la peor desgracia de un cristiano, es no vivir agradeciendo” (San Buenaventura). En medio de todo este año, hemos recibido tantos dones, podemos hacer nuestras las palabras dirigidas a Abraham: “sal y a ver si puedes contar las estrellas”. Son tantos los dones que no podemos contarlos, enumerarlos... Les invito a decirle a la Virgen Santísima que Ella por nosotros agradezca cada don, porque son tantos, que no se pueden contar.

5. ¡No tengamos miedo! La Virgen Santísima nos respite a cada uno con la misma frescura que se lo dijo a Juan Diego: “hijito, hijita...escucha, pónlo en tú corazón.... Nada debe turbarte ni esta enfermedad de tu tío, ni ninguna cosa aflictiva. ¿No estoy yo aquí que soy tu Madre? ¿ No estás por ventura en mi regazo?” Creámosle a Nuestra Madre.

Les invito a vivir el próximo año con esperanza, no con expectativas. Con la certeza de que el Señor estará con nosotros lo largo de cada mes y cada semana. “No hay una fórmula mágica que nos salvará, pero sí una Persona”. Es el tiempo de la fe y la esperanza junto con la caridad hacia nuestros hermanos que más están sufriendo y menos tienen. Es el tiempo de la creatividad y de la cercanía.

¿Cuál es nuestro lugar en el 2021 ? Dónde debe estar nuestra familia? Mi lugar es el Corazón de Cristo, que es un “abismo de misericordia, de amor, de caridad eterna, de alegría”. Digámosle cómo Juan Diego a la Virgen: en este 2021 “necesito ser llevado de tu mano, ser conducido por ti.... necesito ser llevado sobre tus espaldas” (cómo las mamás de nuestros pueblos que cargaban a sus bebés sobre sus espaldas).

Que el Señor derrame gracias abundantes sobre cada uno de ustedes y sus familias, ponga a cada uno de Ustedes en el corazón de la Virgen María.  
Un abrazo



## “José, como era justo...” (Mt 1,19)

POR: PBRO. LUIS ALFONSO VERDUGO MARTÍNEZ

El 8 de diciembre del presente año, el Papa Francisco nos compartió su más reciente documento dirigido al pueblo de Dios, una carta apostólica llamada "Patris Corde" y que reflexiona en torno al 150 aniversario de la declaración de san José como patrono de la Iglesia Universal. Juntamente con la carta, el Santo Padre nos convoca a celebrar un año dedicado a san José, que inició justamente el pasado 8 de diciembre y concluirá el 8 de diciembre del próximo 2021.

Ya en la aportación anterior, "...Él salvará a su pueblo de sus pecados" (Mt 1,21), junto con la reflexión del nacimiento del Hijo de Dios en la carne y del papel de su Madre, la Santísima virgen, también nos acercamos a la persona de este gran hombre que, por derecho propio, podemos y debemos considerar como el otro gran protagonista del plan divino de la salvación, José de Nazaret. Permítame usted que, en esta ocasión, sin dejar de lado la fuente nutricia de la Sagrada Escritura, profundicemos en esta actitud contemplativa de san José como una opción espiritual y vital para el presente siglo.

Uno de los patriarcas del pueblo de Israel, José, hijo de Jacob-Israel; alcanza protagonismo en la historia de su pueblo pues, en tiempo difíciles, se convierte en anfitrión y salvador de su gente en Egipto (Cf. Gn 37-50). José es el menor de los hijos de Jacob y tiene un rasgo característico que molesta especialmente a sus hermanos, interpreta los sueños (Cf. Gn 37, 5-10), por eso lo llaman despectivamente "soñador"; y ese don dado por Dios será para él tanto su caída, pues será vendido como esclavo por sus hermanos (Cf. Gn 37,39-28), como su redención (Cf. Gn 41) y de esa manera también redentor de su pueblo. Para José los sueños se convierten en experiencia de Dios, el espacio donde, en comunión con Él, las verdades son desveladas a aquellos corazones especialmente dispuestos a conocer su voluntad y, asumiéndola como propia, la hacen su proyecto de vida.

Muchos siglos después, otro "soñador", será convocado por Dios a unirse a su plan de salvación. Su nombre también es José, a diferencia del patriarca, éste no es un gran personaje con un puesto prominente en ningún gobierno. Su condición es más bien humilde, es un "téhton", traducido tradicionalmente como "carpintero" pero que significa más exactamente "artesano", es decir, trabaja con sus manos y repara todo aquello que requiera compostura ya sea de carpintería o albañilería. Insignificante a los ojos de los importantes de este mundo, pero al igual que su antepasado, es capaz de penetrar el misterio de Dios en busca de su voluntad, Jesús llamará a esto interpretar los "signos" de los tiempos (Cf. Lc 12,54-59).

Cuatro sueños iluminarán los momentos cruciales en la vida de José y de su familia. El primero tendrá que ver con la que ya es su esposa, pero con la que aún no comparte una vida conyugal (Cf. Mt 1,18-24), aquí encontramos la definición por excelencia de la persona de José, "era justo" (Mt 1,19), y aunque para el judaísmo la justicia estaba relacionada principalmente con el cumplimiento de la Ley, para José es mucho más, pues no se trata solamente de "cumplimiento" sino de presencia cálida y cercana de Dios en su vida.

José es un hombre de Dios y lleno de Dios, como dice el profeta Elías "Ardo en celo por Yahveh, Dios Sebaot" (1 R 19,14), la presencia de Dios es un fuego que mueve e impulsa, que hace reaccionar en la prueba y lanza hacia el frente, por eso después del sueño, José no cuestiona, no pregunta pues las interrogantes no tienen sentido, es el Señor quien lo pide y el solo "llamado" es la explicación necesaria para actuar: "Despertado José del sueño, hizo como el Ángel del Señor le había mandado, y tomó consigo a su mujer" (Mt 1,24). Para nosotros siempre es necesaria una explicación, es más, la mayoría de las veces nos perdemos en las explicaciones y terminamos por no hacer nada. La santidad no consiste en una huida del mundo, aunque muchas veces las situaciones a las que nos enfrentamos nos causen temor, muy por el contrario, "los fieles laicos deben considerar las actividades de la vida cotidiana como ocasión de unión con Dios y de cumplimiento de su voluntad, así como también de servicio a los demás hombres, llevándolos a la comunión con Dios en Cristo" (Christifideles Laici 17), santificando al mundo, el cristiano se santifica.



San José, esposo y padre elegido  
por Dios para conducir la Sagrada  
Familia de Nazareth, protege  
nuestras familias

José recibe otro mensaje en un sueño, la vida del niño corre peligro (Cf. Mt 2,13), por lo tanto, es tiempo de tomar decisiones. La respuesta de José es la acción misma, se pone en movimiento. Seguramente es una decisión consensuada con su esposa, aunque el texto no lo explicita. Al igual que su antepasado José, tendrá que marchar a Egipto (Cf. Mt 2,14), allí donde antes fue lugar de cautiverio ahora será de liberación y seguridad. José, María y el niño Jesús, al igual que muchos hermanos nuestros en la actualidad, viven el drama de tener que abandonar su patria para emigrar en la búsqueda de mejores condiciones de vida. El hombre justo, el hombre del silencio, es también el hombre valiente que se sacrifica por su familia y con su familia. En la actualidad muchos padres caen en la trampa de creer que la seguridad de su familia consiste en satisfacer, a la distancia, sus necesidades materiales, olvidando que la presencia y el acompañamiento son mucho más importantes para la salud mental y espiritual de los miembros de su familia. Hoy nuestras sociedades producen seres dañados porque crecen en familias fracturadas por el materialismo deshumanizador y el individualismo alienante.

Pasado el tiempo del destierro voluntario por la seguridad del niño, un sueño vuelve a ser el espacio donde José es invitado a tomar la decisión del regreso a la patria (Cf. Mt 2,19-20). Otra vez la respuesta de José es inmediata, sin embargo, el texto bíblico pone de manifiesto un elemento esencial que nos muestra su personalidad reflexiva, con otro

sueño de por medio, decide ir a Galilea porque las condiciones sociales y políticas de Judea no son las adecuadas para la seguridad del niño (Cf. Mt 2, 22-23). José es un hombre observador, interpela a la realidad que le rodea pues es allí, en los acontecimientos, donde el Dios vivo se le revela. En la contemplación del mundo descubre la voluntad de Dios y su actitud dócil lo lleva a hacerla suya y asumirla como proyecto personal de vida. En fin, podríamos describir la espiritualidad de José, sin ser exhaustivos, con tres elementos principales: a) es santo "in situ", es decir, no huye a los problemas, los enfrenta con la fuerza de Dios. Asume su "rol" con alegría y viviéndolo hasta las últimas consecuencias se santifica precisamente en su relación cotidiana con el mundo; b) es solidario, los sufrimientos de los demás lo "conmueven", es decir, entra en sintonía con quienes lo rodean. Se alegra con el "otro" y sufre con el "otro", no únicamente le muestra el camino, sino que también lo recorre con él; y c) es un contemplativo silencioso del mundo que lo rodea, el "libro" de la creación se convierte en espacio revelador del Dios vivo. Al contemplar el mundo, entra en diálogo con él, lo cuestiona y aprende, esta actitud ayuda a no repetir errores y crecer como persona y creyente.

El ruido que aturde a nuestro alrededor, la prisa con la que vivimos y nos impide observar y meditar nuestras acciones, el materialismo que "cosifica" a las personas y convierte a toda la creación en bienes de consumo desechables, el individualismo que aísla de y nos hace ver a los demás como

enemigos, son los grandes males de nuestro tiempo que como un cáncer crecen en nosotros y ni siquiera somos conscientes de ello, nos deshumanizan y fracturan interiormente. Estos males producen un profundo vacío existencial y espiritual por la ausencia de Dios en el corazón de las personas. Los síntomas de este vacío lo observamos día con día: pesimismo, violencia, manipulación, pérdida de la esperanza y una profunda desconfianza a todo y a todos. Es aquí donde surge la persona de san José como un modelo válido de espiritualidad para nuestro tiempo. San José es hombre de su tiempo y contra su tiempo; comprometido con su mundo, pero no esclavo de su mundo; que habla poco, pero ama más; con una fe profunda y sencilla que resplandece luminosa en sus acciones cotidianas.

Que aquél que respondió con un sí total y definitivo a Dios que lo invitó a formar parte de su plan de salvación, interceda por nosotros y que durante este año sea nuestro modelo de entrega generosa a la obra de Dios. ¡¡¡San José, ruega por nosotros!!!

### Oración a San José

Salve, custodio del Redentor y esposo de la Virgen María.  
A ti Dios confió a su Hijo, en ti María depositó su confianza,  
contigo Cristo se forjó como hombre.

Oh, bienaventurado José, muéstrate padre  
también a nosotros y guíanos en el camino de la vida.

Concédenos gracia, misericordia y valentía,  
y defiéndenos de todo mal.

Amén.

ALIMENTO  
TIP  
DEBEMOS TENERLO  
EN NUESTRO ALMOJICO

LA CARNE DE CERDO ES RICA EN  
**Tiamina**  
QUE AYUDA A TENER UN BUEN SISTEMA NERVIOSO

ASOCIACIÓN GANADERA LOCAL DE PORCICULTORES DE CAJEME

100%  
COMIDA

## Vivir el día a día

Por: Enrique Acosta González

La noción de la juventud de vivir el día al día hace que nos hagamos las siguientes preguntas: ¿Alguna vez has pensado cuántos días realmente disfrutas de principio a fin? ¿Te gustaría que todos los días fueran como el de Navidad, como el de año nuevo o como algún día que hayas disfrutado al máximo? ¿Quisieras poder “suprimir” ese mal día y que la felicidad nunca falte en tu vida? Contantemente la felicidad se coloca frente a nosotros, pero en ocasiones no es fácil distinguirla debido al polvo que levantamos con nuestro caminar del día al día, por lo que solo de nosotros depende tener la disposición de descubrirla día a día e ir viviendo el presente al máximo.

El transcurrir de los días muchas veces puede volverse rutinario. Desde el momento en el que nos levantamos, nos aseamos, desayunamos, estudiamos o trabajamos, regresamos a casa, cenamos y nos dormimos ya estamos dentro de un rol que se repite la mayor parte de la semana. Por consecuencia es común que al terminar el día o los quehaceres de la semana nos quede un sentimiento de vacío o la percepción de que nos falta algo para estar completos o ser plenamente feliz con dicha actividad.

Tomamos muy poco tiempo dentro de nuestro quehacer diario para pensar, reflexionar y valorar cada uno de los momentos que vivimos, por lo que al momento de estar en cama y se acerca la hora dormir puede que nos vengan a la mente una gran cantidad de pensamientos que



regularmente tienden a la negatividad y a observar esos vacíos que tenemos que nos hacen sentirnos inconformes con nuestra manera de llevar la vida.



Ocasionalmente pensamos que el día que estamos viviendo en el presente es solo un día más en nuestra vida pero nos equivocamos. No es solamente otro día más, cada día es único que Dios nos otorga y nos regala para vivirlo como si fuera el último. La vida es un regalo de Dios y te permite vivirlo aquí y ahora y lo mejor que podemos hacer con ese regalo es disfrutarlo, agradecerlo, gozarlo plenamente. En pocas palabras vive el presente. La mayor parte del tiempo lo consumimos recreando memorias y creando utopías en nuestra mente. Y solo dedicamos un poco parte de nuestro tiempo en vivir realmente el momento del presente por lo que mucha gente no logra vivir el ahora.

Es común decir: “seré feliz cuando termine mis estudios, seré feliz cuando obtenga un auto, seré feliz cuando consiga el trabajo ideal, seré feliz cuando obtenga esto que quiero o este en este lugar, seré feliz cuando tenga pareja, etc.”. En la mayoría de las veces ponemos condiciones a nuestra felicidad y esto es un grave error.

Idealizar la felicidad como una meta es erróneo, cuando el camino para alcanzarla puede estar lleno de ella. Si la felicidad se convierte para nosotros en una meta a alcanzar puede que dure un solo momento o unos pocos minutos. Por lo que encontrar la felicidad en cada uno de los objetivos y pasos para llegar a la meta significa que durará toda la vida.

El secreto de la felicidad está en estar atento a todos los signos y situaciones que nos suceden en el día a día. Si creemos que durante el vivir diario no nos puede pasar nada interesante

estamos equivocados; no es que no nos sucede algo relevante, sino que no existen momentos idénticos, cada instante, cada día dentro de su “rutina” como comúnmente la llamamos es “único” y debemos aprender a valorar su originalidad. Basta con observarlos y compararlos para darnos cuenta que cada día que Dios nos regala es nuevo y especial y ofrece abanico de oportunidades para vivirlo al máximo.

Absolutamente nada de nuestro vivir día a día se repite, sin importar el pasado o cuan incierto es el futuro debido a que aún no existe, lo único que tenemos seguro es nuestro presente, el vivir diario, el vivir día a día. Entrar a un nuevo año significa que nos esperan 365 nuevos días por vivirlos al máximo, tener salud y plena conciencia de que podemos hacerlo es la seguridad más grande que nos debe motivar a ser felices mientras los vivimos. Pongamos plena atención en todo lo que hagamos día a día a partir de este momento, encontraremos el sabor y la felicidad que el caminar nos ofrece. Disfrútalo consiente, despierto y atento con toda la disposición de hacerlo único e irrepetible. Dedicarte a cultivar las bondades de ese regalo que es la vida y aprende a vivir tú día a día como si fuera el primero y el último de tu vida.

Maravíllate de todo lo que puedas ver, del paisaje, de los animales, de la flora, del clima, de los pequeños gestos, de tu familia, de tus amigos, de tus seres queridos y las personas que te rodean. Todos ellos diariamente te ofrecen momentos únicos en la vida. Es completamente normal que tengas pensamientos que te alejen de vivir el día a día, pero no te desconcentres, tómalos de forma asertiva, solo piensa en ello y vuelve a fijar tu mirada en lo que verdaderamente es importante, disfruta nuevamente de lo que te rodea y encuentra la felicidad en las cosas pequeñas, en la cotidianidad. Mantente positivo, disfruta tú día a día y no olvides lo más importante, sonríe que es la fuente de tu alegría.



## Cómo mantener la buena salud

Por: Psic. Xóchitl Guadalupe Barco Escárrega

La situación actual ocasionada por la pandemia del COVID-19 y las medidas necesarias para controlar su propagación, que incluyen el confinamiento en nuestros hogares, no deberían ocasionar un empeoramiento de nuestros hábitos de vida.

La Organización Mundial de la Salud define la salud como "un estado de completo bienestar físico, mental y social y en armonía con el medioambiente, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades". Al hilo de esta definición, por tanto, la clave de cómo mantener una buena salud es multifactorial.

### La alimentación:

Siempre, pero especialmente en estos días de confinamiento, debemos cuidar nuestra salud. Una buena alimentación es fundamental para conseguirlo, ya que a través de ella podemos mantener controlados muchos de los factores de riesgo cardiovascular más importantes. Además de reducir el colesterol y los triglicéridos, una dieta adecuada puede ayudar a controlar el peso, disminuir la tensión arterial y la resistencia a la insulina.

•Hacer una lista de la compra: La clave es evitar comprar por impulso, y para conseguirlo es buena idea elaborar en casa la lista de lo que debemos adquirir. Por otro lado, debemos evitar comprar productos procesados altos en calorías, azúcar añadido y grasas de mala calidad como: dulces, bollería, refrescos, precocinados etc. Para ello es importante saber leer el etiquetado nutricional para distinguir entre productor que aparentan ser "saludables", pero no lo son como algunas galletas light, cereales y barritas fitness etc. cuya composición puede no diferir de la de un dulce cualquiera, además de quitar espacio a opciones mejores como la fruta.

•Planificar el menú: Tener en cuenta las claves de una dieta mediterránea, facilitará la elaboración de los menús. La recomendación en comidas y cenas es seguir el modelo del plato saludable que propone priorizar la verdura en los platos, al menos de un tercio a medio plato en cada comida, ayudando así a saciarnos y reducir cantidades de otros alimentos. La bebida de elección debe ser el agua o infusiones sin azúcar.

•En estos momentos en que nuestra actividad física disminuye, debemos escoger alimentos con alta densidad de nutrientes, es decir, alimentos poco calóricos y que sin embargo aportan gran variedad de nutrientes y producen mayor saciedad: ensaladas variadas, sopas y purés de verduras, legumbres, macedonias de frutas etc.

•Evitar la grasa saturada: La bollería industrial, las patatas chips, los embutidos en general, la comida rápida, los lácteos enteros y sus derivados son

alimentos que contienen grasas saturadas en gran cantidad.

•Reducir el consumo de sal: El 75% de la sal que consumimos procede de los alimentos precocinados o preelaborados por lo que son los alimentos que hay que tratar de evitar. Estos días de confinamiento pueden ser un buen momento para poner a prueba nuestras dotes culinarias y apostar por la comida casera.

•Formas de cocinado: La manera en la que cocinamos los alimentos también influye en nuestra salud cardiovascular. La cocción y la cocina al vapor ayudan a mantener las propiedades de verduras y hortalizas, mientras que la fritura es la opción menos aconsejable.

### La actividad física en casa:

•Ejercicios aeróbicos: La actividad física moderada y regular ayuda a controlar el peso y de esta forma a bajar el colesterol. Además, ayuda a reducir la tensión arterial y el riesgo de diabetes. En circunstancias normales, deberíamos dedicar al menos 30 minutos diarios a realizar este tipo de ejercicio, pero durante el tiempo en que dure la crisis por el coronavirus tendremos que adaptarlo. Aunque no podemos salir a pasear, sí podemos caminar por casa o bailar, que aporta muchos beneficios, tanto física como mentalmente.

•Ejercicios de equilibrio: También debemos hacer ejercicios de equilibrio. Basta con coger una silla, o algo más bajo como un sofá, y sentarse y levantarse en

varias ocasiones seguidas sin apoyar los antebrazos. Esto contribuye a fortalecer la musculatura de los cuádriceps. Otro ejercicio, este para la circulación, consiste en ponerse detrás del sofá o de la silla, apoyar las manos en el respaldo y subir primero una pierna doblando la rodilla y luego la otra, repitiendo el ejercicio varias veces.

•Las tareas de la casa también sirven: Además de las tareas habituales podemos aprovechar para llevar a cabo labores que no solemos realizar a diario, como limpiar los azulejos de la cocina o el baño, una actividad que fortalece mucho los brazos. Si tenemos la suerte de disponer de jardín o terraza, es una excelente oportunidad para dedicar un tiempo a su cuidado, ejercitarse de forma ligera al tiempo que tomamos el aire y ocupamos el tiempo.

## Otros Tips:

- Vacunarse
- No consumir tabaco en ninguna de sus formas
- Evitar el consumo de alcohol o reducirlo
- Gestionar el estrés para una mejor salud física y mental
- Mantener una buena higiene
- No conducir a velocidad excesiva ni bajo los efectos del alcohol
- Abrocharse el cinturón de seguridad en el automóvil y ponerse casco al ir en bicicleta
- Someterlos a revisiones médicas periódicas
- Amamantar a los bebés: es lo mejor para ellos

**ALUMINIOS PICHARDO**  
Tus ideas hechas realidad

Aluminio  
Puertas closets y ventanas

Cristal  
Seguridad y blindados

Tabla roca  
Muros divisorios y plafones

Barandales y Fachadas  
de cristal templado

Ventanas de aluminio imitación madera  
Canceles para baño en cristal templado

Contamos con sala de exhibición  
Clóset de pvc y aluminio con espejo

Flavio Bórquez y Océano Pacífico  
(A un costado de Megaplaza Aurrera)

416 12 47 y 445 41 09  
01800 836 74 05 Lada sin costo

## Mensaje del Papa Francisco por la Jornada Mundial de la Paz 2021

Por: [www.vatican.va](http://www.vatican.va)

### La cultura del cuidado como camino de paz

1. En el umbral del Año Nuevo, deseo presentar mi más respetuoso saludo a los Jefes de Estado y de Gobierno, a los responsables de las organizaciones internacionales, a los líderes espirituales y a los fieles de diversas religiones, y a los hombres y mujeres de buena voluntad. A todos les hago llegar mis mejores deseos para que la humanidad pueda progresar en este año por el camino de la fraternidad, la justicia y la paz entre las personas, las comunidades, los pueblos y los Estados.

El año 2020 se caracterizó por la gran crisis sanitaria de COVID-19, que se ha convertido en un fenómeno multisectorial y mundial, que agrava las crisis fuertemente interrelacionadas, como la climática, alimentaria, económica y migratoria, y causa grandes sufrimientos y penurias.

Pienso en primer lugar en los que han perdido a un familiar o un ser querido, pero también en los que se han quedado sin trabajo. Recuerdo especialmente a los médicos, enfermeros, farmacéuticos, investigadores, voluntarios, capellanes y personal de los hospitales y centros de salud, que se han esforzado y siguen haciéndolo, con gran dedicación y sacrificio, hasta el punto de que algunos de ellos han fallecido procurando estar cerca de los enfermos, aliviar su sufrimiento o salvar sus vidas.

Al rendir homenaje a estas personas, renuevo mi llamamiento a los responsables políticos y al sector privado para que adopten las medidas adecuadas a fin de garantizar el acceso a las vacunas contra el COVID-19 y a las tecnologías esenciales necesarias para prestar asistencia a los enfermos y a los más pobres y frágiles. Es doloroso constatar que, lamentablemente, junto a numerosos testimonios de caridad y solidaridad, están cobrando un nuevo impulso diversas formas de nacionalismo, racismo, xenofobia e incluso guerras y conflictos que siembran muerte y destrucción.

Estos y otros eventos, que han marcado el camino de la humanidad en el último año, nos enseñan la importancia de hacernos cargo los unos de los otros y también de la creación, para construir una sociedad basada en relaciones de fraternidad. Por eso he elegido como tema de este mensaje: La cultura del cuidado como camino de paz. Cultura del cuidado para erradicar la cultura de la indiferencia, del rechazo y de la confrontación, que suele prevalecer hoy en día.

### 2. Dios Creador, origen de la vocación humana al cuidado

En muchas tradiciones religiosas, hay narraciones que se refieren al origen del hombre, a su relación con el Creador, con la naturaleza y con sus semejantes. En la Biblia, el Libro del Génesis revela, desde el principio, la importancia del cuidado o de la custodia en el proyecto de Dios por la humanidad, poniendo en evidencia la relación entre el hombre ('adam) y la tierra ('adamah), y entre los hermanos.



En el relato bíblico de la creación, Dios confía el jardín “plantado en el Edén” (cf. Gn 2,8) a las manos de Adán con la tarea de “cultivarlo y cuidarlo” (cf. Gn 2,15). Esto significa, por un lado, hacer que la tierra sea productiva y, por otro, protegerla y hacer que mantenga su capacidad para sostener la vida. Los verbos “cultivar” y “cuidar” describen la relación de Adán con su casa-jardín e indican también la confianza que Dios deposita en él al constituirlo señor y guardián de toda la creación. El nacimiento de Caín y Abel dio origen a una historia de hermanos, cuya relación sería interpretada —negativamente— por Caín en términos de protección o custodia. Caín, después de matar a su hermano Abel, respondió así a la pregunta de Dios: «¿Acaso yo soy guardián de mi hermano?» (Gn 4,9). Sí, ciertamente. Caín era el “guardián” de su hermano. «En estos relatos tan antiguos, cargados de profundo simbolismo, ya estaba contenida una convicción actual: que todo está relacionado, y que el auténtico cuidado de nuestra propia vida y de nuestras relaciones con la naturaleza es inseparable de la fraternidad, la justicia y la fidelidad a los demás».

### 3. Dios Creador, modelo del cuidado

La Sagrada Escritura presenta a Dios no sólo como Creador, sino también como Aquel que cuida de sus criaturas, especialmente de Adán, de Eva y de sus hijos. El mismo Caín, aunque cayera sobre él el peso de la maldición por el crimen que cometió, recibió como don del Creador una señal de protección para que su vida fuera salvaguardada (cf. Gn 4,15).

Este hecho, si bien confirma la dignidad inviolable de la persona, creada a imagen y semejanza de Dios, también manifiesta el plan divino de preservar la armonía de la creación, porque «la paz y la violencia no pueden habitar juntas».

Precisamente el cuidado de la creación está en la base de la institución del Shabbat que, además de regular el culto divino, tenía como objetivo restablecer el orden social y el cuidado de los pobres (cf. Gn 1,1-3; Lv 25,4). La celebración del Jubileo, con ocasión del séptimo año sabático, permitía una tregua a la tierra, a los esclavos y a los endeudados. En ese año de gracia, se protegía a los más débiles, ofreciéndoles una nueva perspectiva de la vida, para que no hubiera personas necesitadas en la comunidad (cf. Dt 15,4). También es digna de mención la tradición profética, donde la cumbre de la comprensión bíblica de la justicia se manifestaba en la forma en que una comunidad trataba a los más débiles que estaban en ella. Por eso Amós (2,6-8; 8) e Isaías (58), en particular, hacían oír continuamente su voz en favor de la justicia para los pobres, quienes, por su vulnerabilidad y falta de poder, eran escuchados sólo por Dios, que los cuidaba (cf. Sal 34,7; 113,7-8).

### 4. El cuidado en el ministerio de Jesús

La vida y el ministerio de Jesús encarnan el punto culminante de la revelación del amor del Padre por la humanidad (cf. Jn 3,16). En la sinagoga de Nazaret, Jesús se manifestó como Aquel a quien el Señor ungió «para anunciar la buena noticia a los pobres, ha enviado a proclamar la liberación a los cautivos y la vista a los ciegos, a dejar en libertad a los oprimidos» (Lc 4,18).

Estas acciones mesiánicas, típicas de los jubileos, constituyen el testimonio más elocuente de la misión que le confió el Padre. En su compasión, Cristo se acercaba a los enfermos del cuerpo y del espíritu y los curaba; perdonaba a los pecadores y les daba una vida nueva. Jesús era el Buen Pastor que cuidaba de las ovejas (cf. Jn 10,11-18; Ez 34,1-31); era el Buen

Samaritano que se inclinaba sobre el hombre herido, vendaba sus heridas y se ocupaba de él (cf. Lc 10,30-37). En la cúspide de su misión, Jesús selló su cuidado hacia nosotros ofreciéndose a sí mismo en la cruz y liberándonos de la esclavitud del pecado y de la muerte. Así, con el don de su vida y su sacrificio, nos abrió el camino del amor y dice a cada uno: “Sígueme y haz lo mismo” (cf. Lc 10,37).

### 5. La cultura del cuidado en la vida de los seguidores de Jesús

Las obras de misericordia espirituales y corporales constituyen el núcleo del servicio de caridad de la Iglesia primitiva. Los cristianos de la primera generación compartían lo que tenían para que nadie entre ellos pasara necesidad (cf. Hch 4,34-35) y se esforzaban por hacer de la comunidad un hogar acogedor, abierto a todas las situaciones humanas, listo para hacerse cargo de los más frágiles. Así, se hizo costumbre realizar ofrendas voluntarias para dar de comer a los pobres, enterrar a los muertos y sustentar a los huérfanos, a los ancianos y a las víctimas de desastres, como los naufragos. Y cuando, en períodos posteriores, la generosidad de los cristianos perdió un poco de dinamismo, algunos Padres de la Iglesia insistieron en que la propiedad es querida por Dios para el bien común.

Ambrosio sostenía que «la naturaleza ha vertido todas las cosas para el bien común. [...] Por lo tanto, la naturaleza ha producido un derecho común para todos, pero la codicia lo ha convertido en un derecho para unos pocos». Habiendo superado las persecuciones de los primeros siglos, la Iglesia aprovechó la libertad para inspirar a la sociedad y su cultura. «Las necesidades de la época exigían nuevos compromisos al servicio de la caridad cristiana. Las crónicas de la historia reportan innumerables ejemplos de obras de misericordia. De esos esfuerzos concertados han surgido numerosas instituciones para el alivio de todas las necesidades humanas: hospitales, hospicios para los pobres, orfanatos, hogares para niños, refugios para peregrinos, entre otras».

### 6. Los principios de la doctrina social de la Iglesia como fundamento de la cultura del cuidado

La diakonia de los orígenes, enriquecida por la reflexión de los Padres y animada, a lo largo de los siglos, por la caridad activa de tantos testigos elocuentes de la fe, se ha convertido en el corazón palpitante de la doctrina social de la Iglesia, ofreciéndose a todos los hombres de buena voluntad como un rico patrimonio de principios, criterios e indicaciones, del que extraer la “gramática” del cuidado: la promoción de la dignidad de toda persona humana, la solidaridad con los pobres y los indefensos, la preocupación por el bien común y la salvaguardia de la creación.

\* El cuidado como promoción de la dignidad y de los derechos de la persona.

«El concepto de persona, nacido y madurado en el cristianismo, ayuda a perseguir un desarrollo plenamente humano. Porque persona significa siempre relación, no individualismo, afirma la inclusión y no la exclusión, la dignidad única e inviolable y no la explotación».

Cada persona humana es un fin en sí misma, nunca un simple instrumento que se aprecia sólo por su utilidad, y ha sido creada para convivir en la familia, en la comunidad, en la sociedad, donde todos los miembros tienen la misma dignidad. De esta dignidad derivan los derechos humanos, así como los deberes, que recuerdan, por ejemplo, la responsabilidad de acoger y ayudar a los pobres, a los enfermos, a los marginados, a cada uno de nuestros «prójimos, cercanos o lejanos en el tiempo o en el espacio».

\* El cuidado del bien común.

Cada aspecto de la vida social, política y económica encuentra su realización cuando está al servicio del bien común, es decir del «conjunto de aquellas condiciones de la vida social que permiten a los grupos y cada uno de sus miembros conseguir más plena y fácilmente su propia perfección». Por lo tanto, nuestros planes y esfuerzos siempre deben tener en cuenta sus efectos sobre toda la familia humana, sopesando las consecuencias para el momento presente y para las generaciones futuras. La pandemia de Covid-19 nos muestra cuán cierto y actual es esto, puesto que «nos dimos cuenta de que estábamos en la misma barca, todos frágiles y desorientados; pero, al mismo tiempo, importantes y necesarios, todos llamados a remar juntos», porque «nadie se salva solo» y ningún Estado nacional aislado

puede asegurar el bien común de la propia población.

\* El cuidado mediante la solidaridad.

La solidaridad expresa concretamente el amor por el otro, no como un sentimiento vago, sino como «determinación firme y perseverante de empeñarse por el bien común; es decir, por el bien de todos y cada uno, para que todos seamos verdaderamente responsables de todos».

La solidaridad nos ayuda a ver al otro —entendido como persona o, en sentido más amplio, como pueblo o nación— no como una estadística, o un medio para ser explotado y luego desechado cuando ya no es útil, sino como nuestro prójimo, compañero de camino, llamado a participar, como nosotros, en el banquete de la vida al que todos están invitados igualmente por Dios.

\* El cuidado y la protección de la creación.

La encíclica *Laudato si'* constata plenamente la interconexión de toda la realidad creada y destaca la necesidad de escuchar al mismo tiempo el clamor de los necesitados y el de la creación. De esta escucha atenta y constante puede surgir un cuidado eficaz de la tierra, nuestra casa común, y de los pobres. A este respecto, deseo reafirmar que «no puede ser real un sentimiento de íntima unión con los demás seres de la naturaleza si al mismo tiempo en el corazón no hay ternura, compasión y preocupación por los seres humanos». «Paz, justicia y conservación de la creación son tres temas absolutamente ligados, que no podrán apartarse para ser tratados individualmente so pena de caer nuevamente en el reduccionismo».



## Encuentro Sacerdotal Diocesano 2020

Por: Pbro. Benjamin Arturo Salazar Astrain

El día 15 de diciembre pasado tuvimos nuestra misa crimal como diócesis de Ciudad Obregón. Por esta ocasión se tuvo que posponer por la pandemia del COVID 19. Otra particularidad que tuvo que tener por las medidas de seguridad de esta año, es que sólo asistieron sacerdotes, no se contó con asistencia de fieles laicos. Se contó con la asistencia de la mayoría de los sacerdotes de la diócesis, que se congregaron desde las distintas zonas pastorales. Cabe decir que fue el primer encuentro que se tiene entre todos los presbíteros y nuestro obispo titular Mons. Felipe Pozos Lorenzini. Se puede decir que era un encuentro deseado, que se había tenido que posponer por los distintos protocolos de seguridad que se tenían que observar a raíz de la pandemia.

El encuentro inició a las 10 de la mañana dentro de la catedral diocesana. Se inició con una hora santa. El obispo presidió la hora santa, como un signo de comunión reunidos en torno al pastor. Un momento importante en la hora santa fue el tener la oportunidad de recibir el sacramento de la reconciliación. Durante la hora santa fuimos invitados a reflexionar sobre el libro del apocalipsis sobre que tipo de sacerdotes eramos. Se puede decir que este fue un momento importante del día, se pudo percibir como un tiempo de salvación, como un kairós. Fue un acontecimiento especial por que, fue semejante como cuando Jesús se llevaba a descansar a sus discípulos, pero a la vez los instruía y les daba la fuerza para seguir atendiendo a la multitud extenuada.

Un segundo momento fue la misa crismal. En esta eucaristía se bendijeron los óleos, que se usaran para ungir a los enfermos, para ungir a los catecúmenos y para las ordenaciones y confirmaciones. Ésta es una celebración presidida por el obispo y concelebrada con los presbíteros de la diócesis en la que se consagra el santo crisma y los restantes óleos. La palabra crisma proviene de latín *chrisma*, que significa unción. El crisma es la materia sacramental con la cual son ungidos los nuevos bautizados, son signados los que reciben la confirmación y son ordenados los obispos y sacerdotes, entre otras funciones. La consagración del crisma y la bendición de los otros dos aceites ha de ser considerada como una de las principales manifestaciones de la plenitud sacerdotal del obispo. Ordinariamente esta misa se celebra en la catedral de cada diócesis el Jueves Santo; pero,

por razones de conveniencia pastoral, se puede adelantar a uno de los días de la Semana Santa. En este caso no se pudo celebrar este año en medio de la semana santa por el alto índice de contagios de COVID 19. La experiencia de muchas diócesis fue que la celebraron, ya después de que bajaron los contagios. Ésta misa se celebra el Jueves Santo no por que ese día se celebra la institución de la eucaristía, sino sobre todo, a una razón práctica: poder disponer de los santos óleos, sobre todo del óleo de los catecúmenos y del Santo Crisma, para la celebración de los sacramentos de la iniciación cristiana durante la Vigilia Pascual.

Así pues el Santo Crisma, es decir, el óleo perfumado que representa al mismo Espíritu Santo, nos es dado junto con sus carismas el día de nuestro bautizo y de nuestra confirmación y en la ordenación de los sacerdotes y obispos. La materia apta para el sacramento debe ser aceite de oliva. El crisma se hace con óleo y aromas o materia olorosa. Es conveniente recordar que no es lo mismo el Santo Crisma que el óleo de los catecúmenos y de los enfermos (que sólo son bendecidos, como se ha dicho más arriba, y pueden hacerlo otros ministros en algunos casos). Un tercer momento fue la comunicación de avisos por parte de Monseñor Felipe Pozos en relación a diversos asuntos diocesanos. Fue un espacio en el

que se pudieron intercambiar opiniones por parte de los presbíteros. Este también fue un espacio importante en el que pudimos tener una visión de cómo se encuentra la diócesis en estos momentos. Terminado este momento los presbíteros pudimos regresar a nuestros destinos, para poder celebrar las fiestas de navidad. Se puede decir que pudimos regresar fortalecidos tanto en nuestro encuentro con Dios, como en nuestro encuentro con nuestros hermanos. En el Conc. Vat. II se menciona la importancia de estos encuentros. *Presbiterorum Ordinis* 8 menciona: “Los presbíteros, constituidos por la Ordenación en el Orden del Presbiterado, están unidos todos entre sí por la íntima fraternidad sacramental, y forman un presbiterio especial en la diócesis a cuyo servicio se consagran bajo el obispo propio. Porque aunque se entreguen a diversas funciones, desempeñan con todo un solo ministerio sacerdotal para los hombres.”

Este encuentro se puede calificar como algo importante, en el que a pesar de la pandemia Dios nos da la oportunidad de encontrarnos como presbiterio guiados por nuestro pastor. Nuestros lazos se vieron fortalecidos y nuestro ministerio se vio animado.



## El Exilio de Israel y el Exilio Covid

Por: José Enrique Rodríguez Zazueta

**E**n el libro de reyes nos narra cómo es que el pueblo de Israel es tomado y llevado fuera de su tierra, lejos de su Templo, lejos de Dios.

Esta narrativa si la llevamos a la vida actual, sería algo así como las migraciones de los pueblos que por hambre o por guerra tienen que hacer. Pueblos como los africanos, los del área de los Balcanes y los centroamericanos que viajan a otros países, otras tierras, con otras culturas y creencias. Pero dentro de ellos, en las familias y comunidades que se mueven, llevan a su dios, y de alguna manera le dan culto en el lugar donde estén. esas personas que llevan su historia y de alguna manera intentan seguirla pese a las circunstancias en las que se encuentran o pese a al lugar, donde las condiciones de vida no se prestan para la oración y práctica de sus creencias.

El año 2020, fue una prueba intensa para el pueblo de Dios, cuando esta epidemia nos secuestró y nos mantuvo fuera de la comunidad, alejados del templo, en otra realidad en la que no podemos centrarnos.

El pueblo de Israel es tomado y llevado a tierra extranjera. El pueblo de Dios del 2020 es tomado y llevado a un terreno visualizado, pero no conocido, al interior de los hogares, lugar que se convertiría en la extensión del templo, y espacio de oración.

El pueblo de Israel es expuesto a las condiciones de culto paganas, de otros dioses y de alguna manera obligados a aceptarlas y practicarlas, so pena de muerte. El pueblo de Dios del 2020, es llevado a las plataformas sociales para encontrar el culto que habían dejado en los templos y reedificar uno nuevo. Las redes sociales son un verdadero cultivo de creencias y formas de presentarse. Lugar que buena parte del año fue utilizado para acercarnos a la comunidad y al templo.

El pueblo de Israel se tenía que ocultar para dar culto al Dios de Isaac al Dios verdadero. El pueblo de Dios del 2020 se tenía que armar de un valor que poco habían tenido para poner su creencia en las redes sociales.

El pueblo de Israel tenía que hacer sus altares y desde ahí darle el culto a Dios, el Pueblo de Dios del 2020 no encontraba lugar para poner los símbolos que acompañan la fe a Dios.

Estos símbolos que acompañaron al pueblo de aquel entonces, no podemos compararla con las condiciones de hoy, donde de alguna manera tenemos la libertad de expresión, y la libertad de movimiento.

La fe fue puesta a prueba, ya que conforme el tiempo pasa, los templos se van abriendo de nuevo, pero la población por miedo o falta de costumbre ya dejó de asistir. hay otros que se siguen conformando con la edición digital aun cuando pueden estar en presencia del sacramento.

La fe a Dios se pone de manifiesto en algunos, que invaden las redes sociales, los canales de transmisión de voz o de video e intentar dar una evangelización para los hermanos que no están presentes, pero activos.

Pidamos a Dios la gracias de estar en su presencia, de ponernos como aquel pueblo que mantuvo su fe y al regreso, reconstruye lo caído y continuó con la FE que había sido puesta a prueba.

Sabemos que cuando pedimos e insistimos, se hace presente la providencia y Dios se manifiesta. Pedir no hace débil a las personas, al contrario, reconocen en su fortaleza la debilidad de los momentos. el poner los dones a trabajar para los demás se manifiesta en los momentos de crisis, porque es en estos momentos cuando las personas dan lo mejor.

**Hermanos:**  
**Que Dios Nos dé su bendición**  
**Que Jesús nos muestre el camino**  
**Que el Espíritu Santo Nos de**  
**fortaleza y que la Virgen María**  
**interceda por nosotros.**



### ELECTRICIDAD INDUSTRIAL DE OBREGON SAN MARTIN, S.A. DE C.V.

*"Reparación de Motores, Transformadores e  
Instalaciones Eléctricas e Industriales"*

6 de Abril No.828 Ote.  
Col. Centro C.P.85000  
Cd. Obregón, Sonora.  
Correo: [electricidadiosm@hotmail.com](mailto:electricidadiosm@hotmail.com)



**(644) 413 83 76**

## San José, un santo y una devoción actual

Por: Lic. Rubén Valdéz

*Salve, custodio del Redentor  
y esposo de la Virgen María.  
A ti Dios confió a su Hijo,  
en ti María depositó su confianza,  
contigo Cristo se forjó como hombre.*

*Oh, bienaventurado José,  
muéstrate padre también a nosotros  
y guíanos en el camino de la vida.  
Concédenos gracia, misericordia y  
valentía,  
y defiéndenos de todo mal. Amén.*

Con la oración anterior, el pasado 8 de diciembre el Papa Francisco finalizó su carta apostólica “Patris Corde” con motivo del 150 aniversario de la declaración de San José como patrono de la Iglesia universal.

Personalmente, todavía no terminaba de leer la carta apostólica anterior, cuando me encuentro un twitter del mismo Papa Francisco diciendo: “He decidido convocar un año especial dedicado a la Familia #Amorislaetitia, que será inaugurado en la próxima Solemnidad de San José. Encomendamos a la Sagrada Familia de Nazaret este camino con las familias de todo el mundo” (27.12.2020).

Hace algunos años el Cardenal Bergoglio llegó a Roma a un cónclave, dicen que jamás esperó llegar como Cardenal y no regresar a su amada Diócesis en Argentina donde dedicó su vida al servicio y defensa de los más pobres y desamparados. Poco a poco el ahora conocido como Papa Francisco fue revelando su agenda pastoral de apertura, alegría evangélica, pobreza y riqueza en Cristo. Poco a poco fuimos conociendo una personalidad atrayente y abierta. Dentro de esta dinámica de “apertura” fuimos conociendo aspectos de la vida personal del Pontífice y uno de ellos fue por demás simpático: es devoto de San José, padre de Jesús. Es de notar que ello se empezó a notar desde las primeras semanas de su pontificado de manera sutil ya que, elegido

el 13 de marzo de 2013 como sucesor de Benedicto XVI, ya el día 1 de mayo de 2013 la Congregación para el culto Divino y los sacramentos emite un decreto con el que se añade el nombre de san José en las Plegarias eucarísticas II, III y IV del Misal Romano. Ciertamente era un movimiento que ya se venía gestando años antes pero providencialmente se decreta apenas Francisco llega al Pontificado. Quizá ello pasó desapercibido pero todo va tomando sentido con el paso de los años. Aún recuerdo cuando en el año 2015 el Papa Francisco confesó una devoción muy especial en su vida espiritual por la imagen de San José Dormido, a tal grado que, en el escritorio de su habitación tiene una pequeña estatuilla del padre adoptivo de Jesús, a quien encomienda sus trabajos. Decía el Papa: “Yo quisiera también decirles una cosa muy personal. Yo quiero mucho a San José. Porque es un hombre fuerte y de silencio. Y en mi escritorio tengo una imagen de san José durmiendo. Y durmiendo cuida a la Iglesia. Sí, puede hacerlo. Nosotros no. Y cuando tengo un problema, una dificultad, yo escribo un papelito y lo pongo debajo de San José para que lo sueñe. Esto significa para que rece por ese problema”.



En este mismo contexto es que habló de algunas claves de esa devoción.

- 1) San José es amigo del Ángel.
- 2) Como san José, una vez que oímos a Dios, debemos despertar, actuar en familia: levantarse y actuar
- 3) La devoción a San José nos enseña que la fe nos introduce más profundamente en el mundo.
- 4) A nosotros se nos ha confiado el don de la familia y su lugar en el plan de Dios. Se nos confía la familia para llevarla adelante.
- 5) Estamos llamados a defender de los peligros a nuestras familias.
- 6) Hay que pedir la inspiración de saber cuándo podemos decir sí y cuando debemos decir no.
- 7) San José escuchó al ángel del Señor, y respondió a la llamada de Dios a cuidar de Jesús y María. De esta manera, cumplió su papel en el plan de Dios, y llegó a ser una bendición no sólo para la Sagrada Familia, sino para toda la humanidad. Con María, José sirvió de modelo para el niño Jesús, mientras crecía en sabiduría, edad y gracia (cf. Lc 2,52).

La devoción al Señor San José ha acompañado al Papa Francisco y al parecer ha marcado, no sólo su ministerio, sino también su personalidad. Si lo vemos de cerca encontramos que el Papa nos ha dado los elementos de aquello que podemos llamar “una verdadera devoción”. No es solamente hacerle novenas o decir “creo en su intercesión”, sino que una verdadera devoción permea los dones y virtudes, ejemplo y vida del santo, en aquel que le contempla como un ejemplo de acción de Dios en su vida, como san José. Es esto lo primero que quería presentarte: la verdadera devoción se lleva en Dios y te lleva a Dios de manera sutil pero también de manera concreta aterrizando en opciones y acciones muy puntuales en la vida que repercuten no solo en el presente sino también en el futuro.

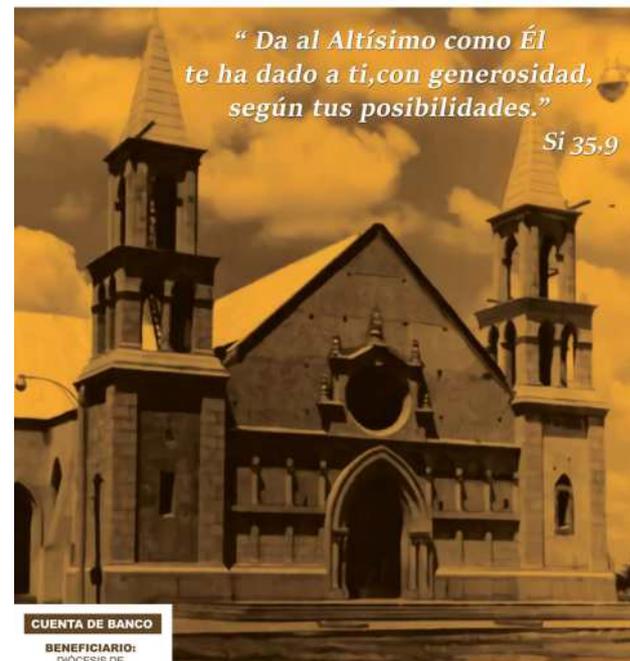
Es aquí donde me permito agregar lo que el Papa Francisco anota en la nueva carta apostólica referida anteriormente. El Papa describe a san José de manera tierna y conmovedor: Un padre amado, un padre en la ternura, en la obediencia y en la acogida; un padre de valentía creativa, un trabajador, siempre en la sombra. No diré los contenidos de cada una de las partes de la carta apostólica que leerás en tu hogar. Es fácil de encontrar en cualquier buscador de internet: “carta apostólica patris corde”. Ahí podrás encontrar un desarrollo de lo que el Papa ya tenía en su corazón años atrás y que ahora ha madurado respecto al “hombre justo”, padre de Jesús. Se tiene que afirmar que al leerla verdaderamente te motiva para conocer aún más acerca de este hombre que era como cualquier persona de su tiempo y nuestro tiempo, mas ¿qué lo distingue de nosotros en nuestra fe? ¿qué lo hace ser elegible para ser “el padre de Jesús”? ¿Cuántas veces se menciona su nombre en las Sagradas Escrituras? ¿cómo es descrito en la Biblia?

¿Por qué parece perderse en la historia? ¿Qué le pasó en su vida? ¿Cómo influyó en la vida de Jesús? ¿Por qué el Papa Francisco llama a un año de la familia que inicie en la próxima fiesta de san José? Por cierto, ¿Cuántas fiestas de San José tenemos? ¿Qué relación tiene la persona de san José con la situación de COVID actual? ¿hay una relación?

Estimados(as) lectores, creo que aquí detendré mi pequeña reflexión. Quizá no he logrado el objetivo que me pidieron para este escrito o lo he presentado como lo querían pero espero que al terminar de leer estas líneas puedas terminar con la oración mencionada al inicio y busques conocer más la visión del Papa Francisco sobre san José al leer su carta apostólica.

*Feliz y bendecido  
nuevo año 2021*

Diócesis de Ciudad Obregón  
**Diezmo  
ANUAL**



[www.diocesisdecidadobregon.org](http://www.diocesisdecidadobregon.org)

Diócesis de Ciudad Obregón  
**Diezmo  
ANUAL**

**CUENTA DE BANCO**

**BENEFICIARIO:**

DIÓCESIS DE  
CIUDAD OBREGÓN

**BANCO:** BANORTE

**CUENTA NO.:** 0630000696



*Calidad*  
**rancho  
grande**

**¡El Mejor Huevo  
de la región!**



[www.ranchogrande.com.mx](http://www.ranchogrande.com.mx)

**GRANJAS AVICOLAS RANCHO GRANDE, S.P.R. DE R.L.**

Matriz: Miguel Alemán 600 Nte. Tel. (644) 414-4545

Sucl.: Mercado Unión Tel. (644) 413-5554



## La solidaridad en tiempos de pandemia

POR: MPS MAGDALENA IÑIGUEZ PALOMARES

**D**adas las medidas extremas que nos han llevado a un cierto aislamiento social en las condiciones de pandemia en la que nos encontramos; podemos sentir que también estamos limitados en nuestra capacidad de ayudar a quienes lo necesitan. Nosotros mismos hemos sentido la necesidad de ser ayudados ya sea económica, emocional, psicológica y/o socialmente. Hay infinidad de casos en que la ayuda mutua ha sido fundamental, entre familiares, vecinos y amigos, o con el apoyo eclesial, social y gubernamental. Nosotros solos no podemos enfrentar este virus, así como otros males personales y sociales. Los medios informativos nos relatan algunos casos de solidaridad, pero la mayoría quedan en el anonimato. Ha habido empresarios, diócesis, parroquias y grupos que han ideado formas de ayudar a esas personas, aunque la mayoría de sus acciones son desconocidas y no divulgadas en los medios de comunicación. Dios conoce quienes son.

Sin embargo, aquí cabe preguntarnos ¿qué podemos hacer nosotros desde nuestras trincheras? Son incontables los apoyos que se implementan a favor de los más desfavorecidos, a veces entre vecinos y familiares. Incluso, la campaña “Familia sin hambre”, promovida por el episcopado mexicano, ha sacado de apuros a más de 61

mil familias. No obstante, aún podemos hacer mucho más por los que están más próximos: esposo, esposa, hij@s, sobrín@s, abuel@s, ti@s, etc. En ocasiones, sólo es necesario hacer una llamada por teléfono o preguntar en casa: ¿cómo estás, necesitas algo?, ¿qué sientes, en qué te puedo ayudar? Aprovechar los medios tecnológicos que han ampliado sus servicios como el poder hacer una videollamada al enfermo que no podemos ver, hacerle llegar a su casa una despensa... en fin. Las posibilidades de hacer el bien aún en estas condiciones, son amplias si queremos hacerlo. Se trata de no quedarse con los brazos cruzados.

El Papa Francisco, en su encíclica Fratelli tutti, dice: “Quiero destacar la solidaridad, que, como virtud moral y actitud social, fruto de la conversión personal, exige el



compromiso de todos aquellos que tienen responsabilidades educativas y formativas” (114). “La solidaridad se expresa concretamente en el servicio, que puede asumir formas muy diversas de hacerse cargo de los demás. El servicio es en gran parte, cuidar la fragilidad. Servir significa cuidar a los frágiles de nuestras familias, de nuestra sociedad, de nuestro pueblo. En esta tarea cada uno es capaz de dejar de lado sus búsquedas, afanes, deseos de omnipotencia ante la mirada concreta de los más frágiles. El servicio siempre mira el rostro del hermano, toca su carne, siente su proximidad y hasta en algunos casos la “padece” y busca la promoción del hermano. Por eso nunca el servicio es ideológico, ya que no se sirve a ideas, sino que se sirve a personas” (115).

Por ello, pidamos a Dios nos brinde un corazón, una mente y un espíritu que pueda conocer y reconocer no solo lo propio, sino también el dolor y la necesidad ajena. Primero de los más cercanos (que a veces, a pesar de la proximidad física, están “muy lejos”); y si las posibilidades lo permiten de los que no alcanzamos a ver, pero que podemos acceder a su mejora de muchas formas. No sólo económicamente, sino también a través de lo moral, psicológico y espiritual, entre ellas, la oración.

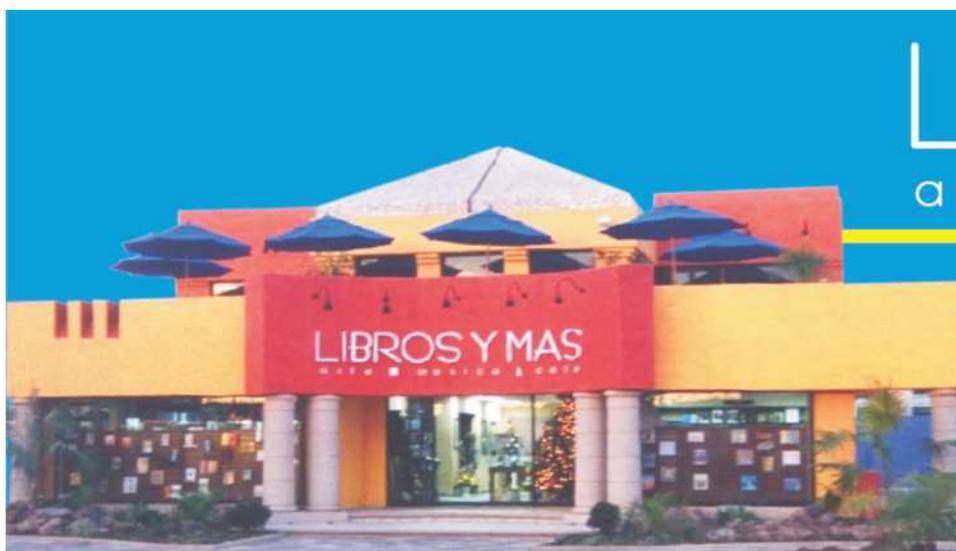
# LIBROS Y MAS

arte ■ música ▲ café

**Ven y aprovecha nuestras promociones en cafetería**  
(Menciona que lo viste en El Peregrino)

**Librería** lunes a sábado de 9:00am a 9:00pm y domingo de 9:00am a 5:00pm  
**Cafetería** lunes a sábado de 9:00am a 11:30pm y domingo de 9:00am a 5:00pm

Miguel Alemán 124 Sur, Cd. Obregón, Sonora  
Tel. Librería (644) 413-4709 Tel. Cafetería (644) 413-3559



## Cristo, Palabra Divina

POR: PBRO. ROLANDO CABALLERO NAVARRO

Estimados lectores del periódico de "El Peregrino" seguimos con estas reflexiones doctrinales tomadas del Plan de Pastoral (2016-2021) de nuestra Diócesis de Ciudad Obregón. Hemos celebrado la Santa Navidad y estamos ya entrando en un año más de nuestra existencia, un nuevo año 2021. Las reflexiones de estos acontecimientos van girando en torno a Jesús nuestro Salvador. "El pueblo que caminaba en tinieblas vió una gran luz" (Is. 9,2). Y esa luz tiene un nombre, se llama: "Jesucristo". Esto fue un gran momento en la historia; de alegría y esperanza "el cielo y la tierra se amaban y se unían".

"En el principio existía la Palabra, y la Palabra estaba junto a Dios, y la Palabra era Dios. Ella existía al principio con Dios" (Jn. 1, 1-2). Dispuso Dios en su sabiduría revelarse a sí mismo y dar a conocer el misterio de su voluntad, mediante el cual los hombres, por medio de Cristo, Verbo encarnado, tienen acceso al Padre en el Espíritu Santo y se hacen consortes de la naturaleza divina (D V, 2). La primera en romper el silencio, en decir, nuestro nombre, en dar un proyecto a nuestra vida, es la Palabra de Dios. Es en esta Palabra donde al nacer y el morir, el amar y el darse, el trabajo y la sociedad, encuentran su sentido último y una esperanza. El Cardenal Martini recomienda encarecidamente al acercarse a esta Palabra, la siguiente actitud: "Quisiera que todos los que leen la Palabra participen en el temor que me invade en este momento y se pusieran espiritualmente de rodillas conmigo para adorar con emoción y alegría el misterio de un Dios que se revela y se comunica, que se hace "Buena Noticia" para nosotros, "Evangelio". Únicamente en esta actitud de oración y de obediencia profunda a la Palabra, es como experimentamos el encuentro vivo y maravilloso con Dios, pues es un misterio tremendo y fascinante".

La Palabra que Dios nos ha comunicado en Jesús, que ha suscitado formas siempre nuevas de vida, que ha alimentado durante siglos nuestra tradición cristiana, puede ayudarnos a encontrar valores comunes y creativos. Para sintonizar con esta primacía de la Palabra es preciso acercarnos a ella con una cierta sencillez humilde y desarmada, unida a una mayor atención al texto bíblico, tal como se desprende de los estudios patrísticos y bíblicos recientes. Afortunadamente, estamos constatando que la predicación se va orientando cada vez más en este sentido. Pero puede surgir un nuevo riesgo: acercarnos al texto bíblico con una cierta actitud de enseñanza, como tratando de dar del mismo una explicación que tenga en cuenta las sutilezas y matices de las páginas de la Escritura; pero una explicación, que en todo caso se convierte en abstracta y cerrada en sí misma. La riqueza de la Palabra de Dios en la

Iglesia, se ha manifestado a lo largo de los siglos, siendo Fuente e inspiración para la vida cristiana, "y es tanta la eficacia que radica en la Palabra de Dios, que es, en verdad, apoyo y vigor de la Iglesia y fortaleza de la fe para sus hijos, alimento del alma, fuente pura y perenne de la vida espiritual" (D V, 21). Cuando la Palabra de Dios se encarna en la vida del hombre, es como la semilla que germina, crece y da frutos para el mundo. Ella misma es riqueza inagotable de sabiduría que ilumina el ser y que hace de la vida cristiana.: "También el ministerio de la Palabra, esto es, la predicación pastoral, la catequesis y toda instrucción cristiana, en que es preciso que ocupe un lugar importante la homilía litúrgica, se nutre saludablemente y se vigoriza santamente con la misma Palabra de la Escritura" (D V, 24).

"No sólo la homilía debe alimentarse de la Palabra de Dios. Toda la evangelización está fundada sobre ella, escuchada, meditada, vivida, celebrada y testimoniada. Las Sagradas Escrituras son fuente de la evangelización. Por lo tanto, hace falta formarse continuamente en la escucha de la Palabra. La Iglesia no evangeliza si no se deja continuamente evangelizar. Es indispensable que la Palabra de Dios "sea cada vez más el corazón de toda la actividad eclesial". La Palabra de Dios escuchada y celebrada, sobre todo en la Escritura, alimenta y refuerza interiormente a los cristianos y los vuelve capaces de un auténtico testimonio evangélico en la vida cotidiana. Ya hemos superado aquella vieja contraposición entre Palabra y Sacramento. La Palabra proclamada, viva y eficaz, prepara la recepción del Sacramento, y en el Sacramento esa Palabra alcanza su máxima eficacia (E G, 135).

El ser humano no puede anticipar, determinar y decidir que puede decir Dios al hombre, con cuanta intensidad y fuerza comunicativa. La única anticipación, la única decisión que compete al hombre frente a la Palabra es la de un silencio lleno de espera, de respeto y de obediencia. ¿Qué formas imprevisibles de comunicación ha decidido Dios emplear en su infinito amor? Lo imprevisible aconteció en Jesús de Nazaret. "La Palabra estaba junto a Dios, la Palabra era Dios, la Palabra se hizo carne y habitó entre nosotros" (Jn 1, 1-4). Rara vez tenemos la experiencia de como Jesús de los evangelios, conocido gracias a la escucha y la meditación de las palabras bíblicas, pueda llegar a ser verdaderamente "buena Noticia" que nos transforme; como puede ahora para mí, en este momento particular de mi historia, hacer ver desde una nueva y entusiasta perspectiva mi lugar y mi tarea en esta sociedad, darle la vuelta a la idea no tan correcta y triste que me había hecho de mí y de mi destino.

A la luz de esta Palabra Divina queremos darle primacía a la Palabra, que exige la conversión del corazón en nuestro Plan de Pastoral. Por consiguiente, es muy saludable subrayar la necesidad de la "Lectio Divina", la lectura, el estudio y la meditación de la Escritura, porque de esta Palabra emerge el núcleo central de nuestra predicación, de nuestra catequesis y de nuestros apostolados. La Santísima Virgen María es el modelo de escucha de la Palabra, escucha que se hace vida en el cumplimiento de la voluntad de Dios. La Iglesia Diocesana quiere seguir el ejemplo de María para dar frutos como ella, para encarnar la Palabra a fin de que llegue a todos los rincones de nuestra Diócesis.



## Misericordia, signo de amor de el Padre

Por: Smta. Alfredo Castelo

**P**ero Jesús se inclinó y se puso a escribir en el suelo con el dedo. Como ellos insistían preguntándole, se enderezó y les dijo: “aquel de ustedes que no tenga pecado, qué le arroje la primera piedra”. Al oír estas palabras, se fueron retirando uno tras otro, comenzando por los más viejos, hasta que se quedó Jesús solo con la mujer, que seguía de pie ante él. Entonces se enderezó y le dijo: “mujer ¿dónde están? ¿ninguno te ha condenado?” Ella contestó: “ninguno señor”. Y Jesús le dijo: “tampoco yo te condeno. vete y en adelante no vuelvas a pecar” (Jn 8 6-11).

Hablar de la misericordia de Dios, es hablar del amor del Padre, en el Hijo por el Espíritu Santo. Y para ello es importante que recordemos que en todo momento esta Dios demostrando ese amor, esa misericordia para con nosotros. Tomemos como punto de partida los versos que el Evangelio de San Juan nos recuerda que nadie nos condena, sino que al contrario se nos perdona con amor.

Posiblemente muchos de nosotros a lo largo de nuestra vida, hemos llegado a experimentar que pareciera que Dios nos abandona, o no esta cerca de nosotros y de esta manera, comienza una separación entre Dios y yo, porque se nos ha encontrado en pecado y se pide que nos juzguen de acuerdo con una ley. Pero ante todo esto, se nos recuerda en todo momento que la misericordia es esta acción concreta del amor que, perdonando, transforma y cambia la vida. Así se manifiesta su misterio divino. Dios es misericordioso (cf. Ex 34,6), su misericordia dura por siempre (cf. Sal 136), de generación en generación abraza a cada persona que se confía a él y la transforma, dándole su misma vida.

Por ello es importante para nuestra vida espiritual, que en todo momento recordemos que Dios en su infinita misericordia nos perdona por nuestros pecados, pero también hay que recordar que, no porque me perdone significa que puedo hacer lo que me plazca.

El Señor, nos perdona, pero también, nos invita a una transformación en nuestra vida, por ello le dice a la mujer: “vete y no peques más”, porque no quiere que regrese a su vida pasada, porque la pide una transformación interior y exterior.

Que importante es para nosotros que reflexionemos en que punto de nuestras vidas estamos, en como esta nuestra comunión con Dios, con nuestros hermanos.

Desafortunadamente vivimos «en una cultura frecuentemente dominada por la técnica, se multiplican las formas de tristeza y soledad en las que caen las personas, entre ellas muchos jóvenes. En efecto, el futuro parece estar en manos de la incertidumbre que impide tener estabilidad.



De ahí surgen a menudo sentimientos de melancolía, tristeza y aburrimiento que lentamente pueden conducir a la desesperación» (Misericordia et misera, 4). Hemos escuchado en algunas ocasiones como muchos de nuestros hermanos dicen que ya no necesitan a Dios, su perdón, su amor, que solo a través de sus fuerzas pueden salir adelante. Debemos reconocer que somos frágiles, que necesitamos el amor del Padre que ayude a sanar heridas profundas y que así nosotros podamos salir adelante, necesitamos que nos perdonen y nosotros perdonar es de esta manera en como se nos manifiesta el amor de Dios. Ahora bien, aquí una propuesta para que sintamos nuevamente ese amor, ese perdón; El Sacramento de la Reconciliación (confesión) necesita volver a encontrar su puesto central en la vida cristiana; por esto se requieren sacerdotes que pongan su vida al servicio del «ministerio de la reconciliación» (2 Co 5,18), para que a nadie que se haya arrepentido sinceramente se le impida acceder al amor del Padre, que espera su retorno, y a todos se les ofrezca la posibilidad de experimentar la fuerza liberadora del perdón. Acudamos el sacramento de la reconciliación, con arrepentimiento, fe, confianza en que Dios a través del sacerdote perdona nuestros pecados y nos devuelve ese estado de gracia y que también nos llama a no volver a pecar, a no volver alejarse de Él.

Que los ojos misericordiosos de la Santa Madre de Dios estén siempre vueltos hacia nosotros. Ella es la primera en abrir camino y nos acompaña cuando damos testimonio del amor. La Madre de Misericordia acoge a todos bajo la protección de su manto, tal y como el arte la ha representado a menudo. Confiemos en su ayuda materna y sigamos su constante indicación de volver los ojos a Jesús, rostro radiante de la misericordia de Dios.

*“Así que acerquémonos confiadamente al trono de la gracia para recibir misericordia y hallar la gracia que nos ayude en el momento que más la necesitemos”*

*Hebreos 4:16*

## Una Virgen desposada con un varón de nombre José

(Lc. 1,26)

Por: Pbro. Víctor Manuel Félix Alvarado

Uno de los fundamentos grandes que sostienen nuestra fe, es la presencia de María en nuestras vidas, la cual nos hace caminar a Jesús, su Hijo, nuestro Salvador. Ella fue el medio que Dios eligió para la llegada de la salvación del género humano.

Podemos hablar un sinfín de regalos que Dios hizo por medio de esta mujer, el más grande es ser la madre Dios, pero veamos una de las experiencias que nos regala su vida de santidad y pureza: "Los desposorios con José". Al hablar de los desposorios de la Virgen María, no estamos hablando de inventos de la Iglesia, estamos contemplando la palabra de Dios, que es fuente máxima de la revelación, por ejemplo, demos un paseo por el pasaje de la Anunciación del ángel, podemos constatar que María estaba desposada con José.

Lucas nos presenta que la joven, se llamaba María, y que era virgen. Tenía intención de permanecer virgen, aún estando, como ya estaba, desposada. Es muy importante hacer mención que la encarnación se dio antes de que María fuese llevada a casa de José.

### Matrimonio judío

El matrimonio se realizó según el ceremonial hebreo que incluía: primero los esponsales o promesa de unión (en este estado de vida estaba María en la Anunciación) y luego las nupcias o solemne introducción de la esposa en casa del marido. Según la tradición judía de aquel momento, los jóvenes varones se desposaban entre los dieciocho y veinticuatro años, mientras que las jóvenes mujeres a partir de los doce años eran consideradas doncellas a partir de esa edad podían desposarse. El matrimonio judío tenía dos momentos, desposorio y matrimonio propiamente dicho: el primero era celebrado en la casa de la



novia y traía consigo acuerdos y obligaciones, aunque la vida en común era preciso. Si la novia no había estado casada antes se esperaba un año después del desposorio para llegar a la segunda parte, el matrimonio propiamente dicho, donde el novio llevaba solemnemente a la novia desde la casa de sus padres a la de él. Los desposorios judíos suponían un compromiso tan real que al prometido se llamaba "marido". Aunque María no vivía todavía con San José, ya era su legítima

esposa. Por eso el ángel llama a María esposa: "José, no temas aceptar a María, tu esposa" (Mt. 1,20) En cuanto a la naturaleza del matrimonio hay que decir que San José y la Virgen María contrajeron verdadero matrimonio en cuanto a su esencia (o como se dice en teología: en cuanto a su primera y esencial perfección) porque lo formal del matrimonio (lo que constituye propiamente a un hombre y una mujer en esposos) es el consentimiento para la unión conyugal, es decir en la unión indivisible de los ánimos. En cuanto a la naturaleza del matrimonio hay que decir que San José y la Virgen María contrajeron verdadero matrimonio en cuanto a su esencia (o como se dice en teología: en cuanto a su primera y esencial perfección) porque lo formal del matrimonio (lo que constituye propiamente a un hombre y una mujer en esposos) es el consentimiento para la unión conyugal, es decir en la unión indivisible de los ánimos.

### Los santos padres de la Iglesia

¿Cuáles fueron los motivos de conveniencia para que María se desposase con San José si no iban a tener vida matrimonial (en cuanto a la unión carnal)?:

- Para que Jesús no fuera tenido por hijo ilegítimo por los impíos.
- Para escribir su genealogía dentro del uso corriente, por medio del varón.
- Para ocultar al diablo el parto de la Virgen.
- Para que José tuviera el oficio de alimentarlo.
- Para librar a la Virgen de toda infamia (calumnia).

Ejemplos llenos de fe y esperanza, prototipos de cristianos, es lo que nos llama esta experiencia de amor de parte de Dios, el cual se da en la persona de José y María.



**LA CABAÑA  
DEL INDIO JIMMY**

YA NOS  
VISITASTE?

PA' AHORRAR DE VERDAD!

Contamos con servicio  
a domicilio, llámanos!

**Si ya nos conoces sabes que contamos con gran variedad de:**

- Productos naturistas
- Frutos secos y cereales
- Granos y semillas
- Alimentos para mascotas
- Abarrotes y muchas cosas mas...

Los mejores precios todos los días

VISITANOS AL JONDO DEL MERCADITO UNION LOC. 67 POR LA CALIFORNIA E/NO REELECCION Y GALEANA • TEL. 644 414 0558

### Oración a la Sagrada Familia

Oración a la Sagrada Familia  
Jesús, María y José  
en vosotros contemplamos  
el esplendor del verdadero amor,  
a vosotros, confiados, nos dirigimos.  
Santa Familia de Nazaret,  
haz también de nuestras familias  
lugar de comunión y cenáculo de oración,  
auténticas escuelas del Evangelio  
y pequeñas iglesias domésticas.  
Santa Familia de Nazaret,

que nunca más haya en las familias episodios  
de violencia, de cerrazón y división;  
que quien haya sido herido o escandalizado  
sea pronto consolado y curado.  
Santa Familia de Nazaret,  
haz tomar conciencia a todos  
del carácter sagrado e inviolable de la familia,  
de su belleza en el proyecto de Dios.  
Jesús, María y José,  
escuchad, acoged nuestra súplica.  
Amén.

## El Papa declara el 2021 como el Año de San José: “Un padre en la ternura y en la obediencia”

Por: Pbro. Lic. José Alfredo García Palencia

Cuando se cumplen 150 años desde que San José fuera declarado patrono de la Iglesia Universal, Francisco reivindica su figura a través de la Carta apostólica 'Patriscorde'

La Iglesia Católica pone su mirada desde este 8 de diciembre y hasta la misma fecha de 2021 en San José, padre de Jesús de Nazaret y esposo de María. De esta manera, el Papa Francisco reivindica, a través de la Carta apostólica 'Patriscorde' (con 'Corazón de padre'), el valor de su figura, cuando se cumplen 150 años desde que fuera declarado patrono de la Iglesia Universal. Fue precisamente un 8 de diciembre de 1870 cuando Pío IX le otorgó este título a través del decreto Quemadmodum Deus, 16 años después de aprobar el dogma de la Inmaculada Concepción. Un padre amado, un padre en la ternura, en la obediencia y en la acogida; un padre de valentía creativa, un trabajador, siempre en la sombra: con estas palabras el Papa Francisco describe a San José de una manera tierna y conmovedora.

### **San José Padre amado, tierno y obediente**

San José, de hecho, expresó concretamente su paternidad al haber hecho de su vida una oblación de sí mismo en el amor puesto al servicio del Mesías. De ahí su papel como "la pieza que une el Antiguo y el Nuevo Testamento", "siempre ha sido amado por el pueblo cristiano". En él, "Jesús vio la ternura de Dios", la ternura que nos hace "aceptar nuestra debilidad", porque "es a través y a pesar de nuestra debilidad" que la mayoría de los designios divinos se realizan. "Sólo la ternura nos salvará de la obra" del Acusador, subraya el Pontífice, y es al encontrar la misericordia de Dios, especialmente en el Sacramento de la Reconciliación, que podemos hacer "una experiencia de verdad y de ternura", porque "Dios no nos condena, sino que nos acoge, nos abraza, nos sostiene, nos perdona". José es también un padre en obediencia a Dios: con su "fiat" salva a María y a Jesús y enseña a su Hijo a "hacer la voluntad del Padre". Llamado por Dios a servir a la misión de Jesús, "coopera en el gran misterio de la redención y es verdaderamente un ministro de la salvación".

### **San José cumple con la voluntad de Dios y del prójimo**

Al mismo tiempo, José es "un padre en la acogida", porque "acogió a María sin poner condiciones previas", un gesto importante aún hoy -afirma Francisco- "en este mundo donde la violencia psicológica, verbal y física sobre la mujer es patente". Pero el Esposo de María es también el que, confiando en el Señor, acoge en su vida incluso los acontecimientos que no comprende, dejando de lado sus razonamientos y reconciliándose con su propia historia. La vida espiritual de San José no "muestra una vía que explica, sino una vía que acoge", lo que no significa que sea "un hombre que se resigna pasivamente". Al contrario: su protagonismo es "valiente y fuerte" porque con "la fortaleza del Espíritu Santo", aquella "llena de esperanza", sabe "hacer sitio incluso a esa parte contradictoria, inesperada y decepcionante de la existencia". En la práctica, a través de San José, es como si Dios nos repitiera: "¡No tengas miedo!", porque "la fe da sentido a cada acontecimiento feliz o triste" y nos hace conscientes de que "Dios puede hacer que las flores broten entre las rocas". Y no sólo eso: José "no buscó atajos", sino que enfrentó "'con los ojos abiertos' lo que le acontecía, asumiendo la responsabilidad en primera persona". Por ello, su acogida "nos invita a acoger a los demás, sin exclusiones, tal como son, con preferencia por los débiles".



### **Padre valiente y creativo, ejemplo de amor a la Iglesia y a los pobres**

"Patriscorde" destaca "la valentía creativa" de San José, aquella que surge sobre todo en las dificultades y que da lugar a recursos inesperados en el hombre. "El carpintero de Nazaret -explica el Papa- sabía transformar un problema en una oportunidad, anteponiendo siempre la confianza en la Providencia". Se enfrentaba a "los problemas concretos" de su familia, al igual que todas las demás familias del mundo, especialmente las de los migrantes. En este sentido, San José es "realmente un santo patrono especial" de aquellos que, "forzados por las adversidades y el hambre", tienen que abandonar su patria a causa de "la guerra, el odio, la persecución y la miseria". Custodio de Jesús y María, José "no puede dejar de ser el Custodio de la Iglesia", de su maternidad y del Cuerpo de Cristo: cada necesitado, pobre, sufriente, moribundo, extranjero, prisionero, enfermo, es "el Niño" que José guarda y de él hay que aprender a "amar a la Iglesia y a los pobres".

### **Padre que enseña el valor, la dignidad y la alegría del trabajo**

Honesto carpintero que trabajó "para asegurar el sustento de su familia", José también nos enseña "el valor, la dignidad y la alegría" de "comer el pan que es fruto del propio trabajo". Este significado del padre adoptivo de Jesús le da al Papa la oportunidad de lanzar un llamamiento a favor del trabajo, que se ha convertido en "una urgente cuestión social", incluso en países con un cierto nivel de bienestar. "Es necesario comprender", escribe Francisco, "el significado del trabajo que da dignidad", que "se convierte en participación en la obra misma de la salvación" y "ocasión de realización" para uno mismo y su familia, el "núcleo original de la sociedad". Quien trabaja, colabora con Dios porque se convierte en "un poco creador del mundo que nos rodea". De ahí la exhortación del Papa a todos a "redescubrir el valor, la importancia y la necesidad del trabajo para dar lugar a una nueva 'normalidad' en la que nadie quede excluido". Mirando en particular el empeoramiento del desempleo debido a la pandemia de Covid-19, el Papa llama a todos a "revisar nuestras prioridades" para comprometerse a decir: "¡Ningún joven, ninguna persona, ninguna familia sin trabajo!" (6).

### ***San José, pequeño por el amor y la grandeza de María y Jesús.***

Desgraciadamente, en la sociedad actual "los niños a menudo parecen no tener padre", padres capaces de "introducir al niño en la experiencia de la vida", sin retenerlo ni "poseerlo", pero haciéndolo "capaz de elegir, de ser libre, de salir". En este sentido, José tiene el apelativo de "castísimo", que es "lo contrario a poseer": él, de hecho, "fue capaz de amar de una manera extraordinariamente libre", "sabía cómo descentrarse" para poner en el centro de su vida no a sí mismo, sino a Jesús y María. Su felicidad está "en el don de sí mismo": nunca frustrado y siempre confiado, José permanece en silencio, sin quejarse, pero haciendo "gestos concretos de confianza". Su figura es, por lo tanto, ejemplar, señala el Papa, en un mundo que "necesita padres y rechaza a los amos", que refuta a aquellos que confunden "autoridad con autoritarismo, servicio con servilismo, confrontación con opresión, caridad con asistencialismo, fuerza con destrucción". El verdadero padre es aquel que "rehúsa la tentación de vivir la vida de los hijos" y respeta su libertad, porque la paternidad vivida en plenitud hace "inútil" al propio padre, "cuando ve que el hijo ha logrado ser autónomo y camina solo por los senderos de

la vida". Ser padre "nunca es un ejercicio de posesión", subraya Francisco, sino "un 'signo' que nos evoca una paternidad superior", al "Padre celestial".

### ***La oración diaria del Papa a San José.***

Concluida con una oración a San José, "Patriscorde" revela también, en la nota número 10, un hábito de la vida de Francisco: cada día, de hecho, "durante más de cuarenta años", el Pontífice recita una oración al Esposo de María "tomada de un libro de devociones francés del siglo XIX, de la Congregación de las Religiosas de Jesús y María". Es una oración que "expresa devoción y confianza" a san José, pero también "un cierto reto", explica el Papa, porque concluye con las palabras: "Que no se diga que te haya invocado en vano, muéstrame que tu bondad es tan grande como tu poder".

### ***Indulgencia plenaria para el Año de San José"***

Junto a la publicación de la Carta apostólica "Patriscorde", se ha publicado el Decreto de la Penitenciaría Apostólica que anuncia el "Año de San José" especial convocado por el Papa y la relativa concesión del "don de indulgencias especiales". Se dan indicaciones

específicas para los días tradicionalmente dedicados a la memoria del Esposo de María, como el 19 de marzo y el 1 de mayo, y para los enfermos y ancianos "en el contexto actual de la emergencia sanitaria".

### ***San José en el Magisterio de los Papas***

San José fue proclamado Patrono de la Iglesia hace 150 años por el Papa Pío IX.

León XIII fue el primer Papa de la historia que escribió una Encíclica a San José con el título de "QUAMQUAM PLURIES" (Aunque muchas veces antes).

Pío X aprobó las letanías de San José e invitó a los fieles a honrarlo el miércoles, día dedicado a San José.

Benedicto XV dedicó el motu proprio Bonum Sane a San José.

Pío XII instituyó la fiesta de San José, el Artesano, el 1 de mayo, y Juan XXIII lo nombró patrón del Concilio Vaticano II.

Juan Pablo II dedicó la Exhortación Apostólica Redemptoris Custos (Llamado a ser el Custodio del Redentor) a San José, mientras que Benedicto XVI subrayó repetidamente la excelencia de sus virtudes.

Y ¿Papa Francisco? Él escribe: "Yo quiero mucho a San José. Y tengo en mi escritorio una imagen de San José durmiendo. Y



## Naturaleza del presbiterado

Por: Pastoral Vocacional Seminario

La vocación al sacerdocio, al igual que las dos vocaciones (laical y vida religiosa) supone evidentemente, los sacramentos de la iniciación cristiana, pero se otorga por un sacramento peculiar por el que los presbíteros, por la unción del Espíritu Santo, a través de la imposición de manos del Obispo este los consagra como ministros de la Iglesia a los que han sido considerados idóneos para que colaboren con él en el ejercicio pastoral de cuidar al Pueblo de Dios.

Más la génesis o la raíz del llamado que Dios hace a los hombres se halla mucho antes, en el encuentro con la voluntad de alguien que es siempre más grande, pues como creyentes debemos ser fieles a encontrar esa voluntad que siempre es más grande, más plena y más perfecta que la decisión que queramos elegir nosotros mismos, de ahí el deber de todos nosotros como jóvenes de conocer todas las opciones vocacionales y en especial de todo hombre católico preguntarse si Dios lo llama a seguirlo a través del sacerdocio.

“No me han elegido ustedes a mí, soy yo quien os ha elegido” (Jn. 15,16). Lo primero y fundamental que se requiere para hablar de la vocación sacerdotal, es la claridad para saber que Cristo es el que llama. No se trata de una decisión personal motivada por un deseo, es, más bien, la respuesta a una invitación que se experimenta de múltiples maneras.



### ¿Qué significa ser sacerdote?

La vocación sacerdotal es esencialmente una llamada a la santidad según la forma que nace del sacramento del Orden. Santidad es intimidad con Dios, es imitación de Cristo pobre, casto y humilde, es amor sin reservas a las almas y entrega a un bien verdadero, es amor a la Iglesia que es santa y nos quiere santos porque tal es la misión que Cristo le ha confiado. Cada uno debe ser santo para ayudar a los demás a seguir su vocación a la santidad.

– Ser sacerdote es ser instrumento para la salvación de los hombres y para tu salvación propia.

– Educador de la fe, vive y predica la palabra de Dios, testigo profético anuncia el amor de Dios y denuncia con conciencia crítica la injusticia, el egoísmo y el pecado.

– Administrador de la iglesia de Dios a través de los sacramentos.

– Creador de comunidad co-responsable en el crecimiento espiritual de todos.

– El sacerdote es célibe por amor al Reino, haciéndose así testigo de Cristo y “hombre para los demás, abre su corazón a todos sus hermanos, sin excepción, para servirlos en el nombre del Señor.

Llamados, consagrados, enviados. Esta triple dimensión explica y determina nuestra conducta y nuestro estilo de vida. Estáis «puestos aparte»; «segregados», pero «no separados».

### ¿Qué hace un sacerdote?

El don espiritual que recibieron los presbíteros en la ordenación no los dispone para una misión limitada y restringida, sino para una misión amplísima y universal de salvación "hasta los extremos de la tierra", porque cualquier ministerio sacerdotal participa de la misma amplitud universal de la misión confiada por

Cristo a los apóstoles. Estando dispuestos a predicar el evangelio por todas partes" (CIC, 1565). Pues donde sea que haya una necesidad humana el sacerdocio católico tiene sentido.

• El sacerdote se hace un hombre de Dios, ya que Actúa en el nombre y en la persona de Cristo Cabeza (in persona Christi capitis), para el bien de las almas. “Solo Cristo es el verdadero sacerdote, los demás son sus ministros”

• Es colaborador del Obispo, en una Iglesia particular: “Reciben del obispo el cuidado de una comunidad parroquial o de una función eclesial determinada”

• Forman con los demás presbíteros un 'único presbiterio diocesano', en comunión y bajo la autoridad del Obispo, al cual debe obediencia

• El sacerdote es “consagrado para continuar la obra de salvación hasta el fin de los tiempos. los sacerdotes son los instrumentos de Dios especialmente al:

• Predicar el Evangelio,  
• Celebrar el culto divino, sobre todo la Eucaristía de la cual prende fuerza su ministerio,  
• y ser Pastor de los fieles”

**“Para ser un verdadero mediador, el sacerdote debe ser a la vez y simultáneamente el hombre de Dios y el hombre de los hombres” (Cardenal Suhard)**

En definitiva, el llamado no es la conclusión lógica de una reflexión, sino la experiencia de un Dios que invita a ser pregonero de la Buena Noticia.



## Dale una oportunidad al positivismo

“Pase lo que pase, compórtense de una manera digna del Evangelio de Cristo...” (Filipenses 1:27)

Por: Any Cárdenas Rojas

Si hablamos de actitud debemos mencionar que Jesús siempre mantuvo una buena actitud en cada situación. Oraba por todo y por todos y no se preocupaba. Nosotros entonces debemos buscar la ayuda de Dios en cada camino y en cada aspecto de nuestras vidas y permitirle que obre Su perfecta voluntad.

La actitud de Jesús nunca fue desalentar a nadie ni siquiera en situaciones como en la muerte de Lázaro. En medio de las pruebas, Jesús fue paciente. En medio del sufrimiento, tenía esperanza. Incluso en medio de la burla, del abuso, del rechazo, de la hostilidad, nunca tuvo una actitud negativa como lo decía el mismo San Pablo.

Cuando se tiene paz interior la vida se ve con ojos diferentes a cuando estamos huecos interiormente porque la seguridad y confianza hacen su trabajo en nosotros.

Parte de nuestra vida pasaremos seguramente por sufrimientos, enfermedades, inquietudes, decepciones, traiciones. Sin embargo con una actitud positiva y confiados en que Dios no permite más sufrimiento de lo que podemos soportar saldremos adelante en el tiempo en que el Señor lo decida y con una

experiencia que nos acerque más a Él.

Tenemos que comprender que nuestra actitud tiene el poder de ayudarnos a transformar lo que estamos viviendo en nuestra familia, en nuestra escuela, en nuestro trabajo, en la sociedad misma a comprender que muchas veces hay situaciones en la vida que no podemos cambiar, no las podemos transformar porque no dependen de nosotros, pero nuestra actitud sí depende de nosotros.

Posiblemente en este preciso momento de la vida no podemos cambiar del lugar donde vivimos, nuestro aspecto personal, el trabajo que tenemos, la salud, pero sí podemos cambiar de actitud; porque una mala actitud, lo único que hará es afectarnos a nosotros mismos y a las personas que nos rodean.

Lo que debemos hacer es aprovechar cada minuto y hora de la vida y nunca fijarnos en algo tan tonto como la apariencia de las personas porque esta cambia con el tiempo; a no buscar a la persona perfecta porque no existe. Es mejor por encima de todo, tener a alguien que valore lo que somos y no lo que queremos aparentar ser. Que nos quiera y acepte con todo y lo no tan bueno que tengamos.

La vida no es color de rosa, eso ya está más que comprobado. Es mejor poner los pies en la tierra, ser más humildes y positivos y sobretodo pedir y confiar en Dios. ¡Él nunca nos defrauda! porque es el dueño de la vida y a Él le debemos nuestro existir y el estar aquí.

La vida es corta y es la responsable de nuestros triunfos, logros y alegrías. Parte muy importante también lo es la familia porque es única y son los seres que más nos aman sobre la tierra. Los amigos también cuentan mucho porque son escasos y es la vida quien los coloca en nuestro camino para apoyarnos y acompañarnos en este viaje.

Siempre recordemos que detalles simples y que parecen insignificantes pero que no lo son como sinceramente dar un abrazo, una sonrisa, un "te quiero" o un "te extraño" o mejor aún un "me haces falta", son detalles que no cuestan nada pero llenan el alma. y en esa actitud siempre Dios está presente.

*¿habrá algo mejor?...*



## Las sombras de un mundo cerrado – Fratelli Tutti

Por: Saúl Portillo Aranguré

### ¡Feliz Año nuevo 2021!

Como sobrevivientes hasta ahora de esta pandemia y por invitación a seguir escribiendo, agradezco la confianza de considerarme en escribir artículo en nuestro único periódico diocesano el PEREGRINO, como instrumento de reflexión, aprendizaje y comunicación para nuestra querida diócesis de Ciudad Obregón del Sagrado Corazón de Jesús.

Reflexionaremos desde este primer mes de enero, capítulo a capítulo del documento del Papa Francisco, “FRATELLI TUTTI” (FT), todos hermanos... De tal manera que cada mes enteraremos a la esencia desde mi punto de vista en cada capítulo, auxiliándome de un excelente insumo de diciembre 2020, que CELAM (Conferencia del Episcopado Latino Americano) nos ofrece de manera gratuita, meditaciones sobre los mismos capítulos con excelentes cardenales y obispos de Latinoamérica.

Ocho capítulos que recorreremos con el favor de Dios, durante ocho meses, sabiendo que en poco espacio haré mi mejor esfuerzo por presentarte lo mejor de cada capítulo desde mi consideración. Entregado en vísperas de la fiesta de San Francisco de Asís 2020, no pretende resumir la doctrina sobre el amor fraterno, sino detenerse en su dimensión universal, en su apertura a todos. Entrega esta encíclica social como un humilde aporte a la reflexión para que, frente a diversas y actuales formas de eliminar o de ignorar a otros, seamos capaces de reaccionar con un nuevo sueño de fraternidad y de amistad social que no se quede en las palabras. Si bien la escribió desde sus convicciones cristianas, que alientan y nutren, el Papa ha procurado hacerlo de tal manera que la reflexión se abra al diálogo con todas las personas de buena voluntad. (FT 6)

#### CAPITULO 1: “Las sombras de un mundo cerrado”

El capítulo consta de 47 números —del 9 al 55—, con 46 citas a pie de página y 14 apartados. Con un lenguaje llano, y una redacción que avanza para luego retroceder y así clarificar sus afirmaciones, el papa Francisco va delineando las sombras que han oscurecido este mundo, cerrado a la construcción de una verdadera fraternidad universal: hay sueños que se rompen en pedazos, como la integración entre países unidos por un misma cultura —Europa— o una lengua común —Latinoamérica—; la historia pareciera dar marcha atrás, al revivirse conflictos que se consideraban ya superados; y hoy, 'abrirse al mundo' ha pasado a tener sólo un significado económico y comercial. Vivimos en un planeta unificado por los negocios, pero estamos divididos y solos por los intereses individualistas. La polarización política y social es pan de todos los días y, siguiendo los postulados de la postmodernidad, carecemos de proyectos incluyentes y con objetivos a largo plazo: la inmediatez parece campar a lo largo del mundo entero.

A partir del número 22 el Papa Francisco cuestiona de nuevo: en sociedades donde se escribe, se grita, se manifiesta que los derechos humanos deben ser respetados, la realidad es que no son iguales para todos. Las mujeres, en especial las pobres, las campesinas y las indígenas, como sucede entre nosotros, son particularmente vejadas en su dignidad. En pleno siglo XXI la esclavitud está presente con formas más sofisticadas pero igualmente repugnantes. Otra sombra de este mundo cerrado la constituye la violencia, expresada en guerras, atentados, persecuciones por motivos raciales o religiosos, y que Fratelli tutti: meditaciones desde América Latina y El Caribe trae consigo una necesidad de autopreservación que nos lleva a levantar muros en vez de construir puentes. Pareciera que todos los avances científicos y tecnológicos, de los que nos enorgullecíamos antes de la pandemia, no han ayudado a construir un rumbo común, y toleramos el tener que vivir juntos, pero no apreciamos la riqueza de la vida comunitaria. En el núcleo del capítulo, el Papa Francisco aborda el terrible flagelo de la pandemia por el Covid-19. Nos dice que el virus desnudó nuestra vulnerabilidad y echó por tierra nuestras aparentes grandezas. ¿Regresaremos al mundo que veníamos construyendo? ¿Apostaremos de nuevo por un sistema que privilegia las ganancias económicas sobre el respeto a la dignidad humana? Es necesario, nos invita el Papa, que recuperemos la pasión compartida por una comunidad de pertenencia y de solidaridad.

No podía faltar en este capítulo un tema que es nodal para el Papa Francisco y que tanto nos impacta en América Latina: los migrantes. Comprendiendo los naturales temores que sentimos hacia las personas que vienen de otros países, nos invita a superar esos miedos, y a encontrarnos con ellos. Como se ha dicho glosando toda la encíclica: pasemos de 'los otros' al 'nosotros'. El capítulo comienza a aterrizar cuando el Papa denuncia la comunicación digital que en vez de acercarnos nos separa, que ha favorecido la agresividad sin pudor y que no garantiza un incremento en nuestra sabiduría.

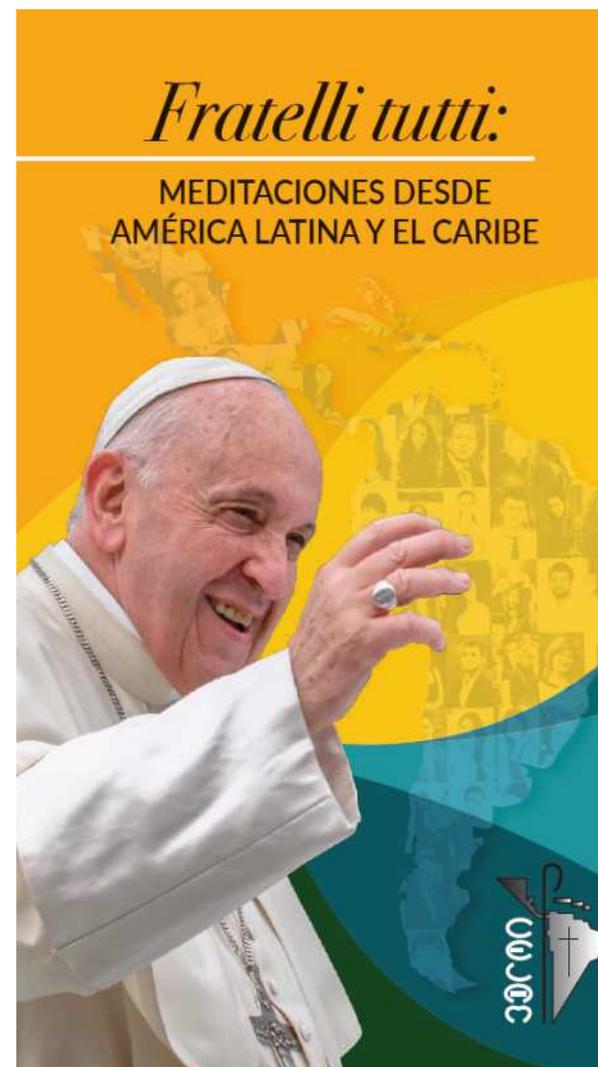
Ojalá seamos capaces de abrirnos a su mensaje, de dejarnos cuestionar por sus provocaciones, de aplicar a nuestra América Latina su Magisterio, y de animarnos con su invitación a la esperanza con la que concluye este capítulo: “la esperanza es audaz, sabe mirar más allá de la comodidad personal, de las pequeñas seguridades y compensaciones que estrechan el horizonte, para abrirse a grandes ideales que hacen la vida más bella y digna. Caminemos en esperanza” (FT 55).

Termino con el numeral 8, justo antes de iniciar el capítulo 1, para unirnos al mismo anhelo del Papa Francisco: “Anhelo que en esta época que nos toca vivir, reconociendo la dignidad de cada persona humana, podamos hacer renacer entre todos un deseo mundial de hermandad. Entre todos: «He ahí un hermoso secreto para soñar y hacer de nuestra

vida una hermosa aventura. Nadie puede pelear la vida aisladamente. [...] Se necesita una comunidad que nos sostenga, que nos ayude y en la que nos ayudemos unos a otros a mirar hacia delante. ¡Qué importante es soñar juntos! [...] Solos se corre el riesgo de tener espejismos, en los que ves lo que no hay; los sueños se construyen juntos». Soñemos como una única humanidad, como caminantes de la misma carne humana, como hijos de esta misma tierra que nos cobija a todos, cada uno con la riqueza de su fe o de sus convicciones, cada uno con su propia voz, todos hermanos.”

Reconstruyámonos como iglesia diocesana, tenemos una gran oportunidad, un nuevo Obispo, una nueva esperanza, por favor no nos convirtamos en la iglesia excluyente, de ancianos y niños en los templos, no nos divida la pandemia, sino que nos una el amor, la oración y la súplica juntos “SE NECESITA COMUNIDAD”, y la virtualidad... no sirve del todo.

Un abrazo fraterno. En el inmaculado corazón de María pedimos bendición al Sagrado Corazón de Jesús.



*Estimados lectores de “El Peregrino” les presentamos algunas frases dichas por el Papa Francisco durante sus discursos en el mes de Diciembre.*



“La conversión implica el dolor de los pecados cometidos, el deseo de liberarse de ellos, el propósito de excluirlos para siempre de la propia vida.”

06 de diciembre

“El Señor llama a nuestra puerta, llama a nuestros corazones para entrar con nosotros en amistad, en comunión, para darnos la salvación.”

08 de diciembre

“La oración abre destellos de luz en la más densa oscuridad.”

09 de diciembre

“La primera característica de la alegría cristiana es descentrarse de uno mismo y poner en el centro a Jesús.”

13 de diciembre

“En la oración nuestra voz y nuestro corazón se hacen corazón y voz de muchas personas que no saben rezar, o no rezan, o no quieren rezar, o están imposibilitados de rezar, y nosotros somos el corazón y la voz de esta gente que sube a Jesús, que sube al Padre.”

16 de diciembre

“No hay paz sin la cultura del cuidado.”

17 de diciembre

“Para que Jesús nazca en nosotros, preparemos el corazón, vayamos a rezar, no nos dejemos llevar por el consumismo.”

20 de diciembre

“Esforzarnos para que nuestra fragilidad no se convierta en un obstáculo para el anuncio del Evangelio, sino en un lugar donde se manifieste el gran amor con el que Dios, rico en misericordia, nos ha amado y nos ama.”

21 de diciembre

“La Navidad es la fiesta del Amor encarnado y nacido por nosotros en Jesucristo. Jesucristo es la luz de los hombres que resplandece en las tinieblas, que da sentido a la existencia humana y a la historia entera.”

23 de diciembre

“Jesús nació en un establo, pero envuelto en el amor de la Virgen María y san José. Al nacer en la carne, el Hijo de Dios consagró el amor familiar.”

25 de diciembre

“La oración de acción de gracias es tan importante para los cristianos que da nombre al sacramento central de la fe cristiana: la Eucaristía.”

30 de diciembre

**Intención de Oración del Papa Francisco para Enero de 2021**

*Que el Señor nos dé la gracia de vivir en plena fraternidad con hermanos y hermanas de otras religiones, rezando unos por otros, abriéndonos a todos.*

**Nueva Dulcería Martínez**

- Mayoreo y medio mayoreo
- Precio especial a abarroteros y fiestas infantiles
- Desechables

**El más grande y extenso surtido de dulces!**

**Servicio a Domicilio 644 413 26 24**

Calle Torreón S/N entre Galeana y No Reelección  
Col. Cumuripa, Cd. Obregón, Sonora

**Aniversarios Sacerdotales de Enero**

*Felicitemos a los sacerdotes que en este mes están festejando un año más de vida consagrada.*

**17 DE ENERO**

Pbro. Daniel Francisco Ureña Cota (2020)  
Pbro. Leonardo Moctezuma Mora, C. Ss. R. (2020)

**24 DE ENERO**

Pbro. Flavio Leal Robles (1997)  
Pbro. Javier Anibal Lauterio Valdéz (2002)

**27 DE ENERO**

Pbro. Francisco Javier Anguiano Aldama (1995)

**29 DE ENERO**

Pbro. Rogelio Félix Rosas (2005)

**31 DE ENERO**

Pbro. Raymundo Meza Rodríguez (2002)  
Pbro. Roberto Llamas Domínguez (2005)



iConoce, compra y viaja  
con nuestra nueva  
app y página web!



[www.tufesa.com.mx](http://www.tufesa.com.mx)



Gran variedad

Seguimos con  
**Grandes Descuentos**  
en libros

Conozca las  
novedades  
que tenemos!



 Libreria San Jeronimo

Tels. 644 414-9028 / 644 414-6298