



Diócesis de San Juan de los Lagos

Enero 2025 No.536

Boletín de Pastoral

Vida pastoral y formación integral



SALUD INTEGRAL

SUMARIO

Centro Diocesano de Pastoral
Morelos 28 A. P. 21
Tel. (395) 785 0020
cpastoral@gmail.com
47000 San Juan de los Lagos, Jal.

Consejo Editorial: Pbro. Rafael Domínguez García, Cango. Ireneo Gutiérrez Limón, Pbro. Francisco Escobar Mireles, Pbro. Miguel Ángel Dávalos Díaz, Pbro. Jorge Luis Aldana, Pbro. Sergio Abel Mata, Pbro. Moisés Hernández Hernández, Pbro. Francisco Ledezma, Pbro. Jaime Fonseca González, Pbro. Ildfonso García, Pbro. Alonso Jiménez Gómez, Sr. Jaime Jaramillo.

Diseño Gráfico: Miguel Ángel Ramírez Hernández.

1.- Editorial <i>¡A buscar el Arcón Jubilar en las bodegas de nuestras parroquias!</i>	1
2.- Voz del Pastor	2
3.- Espiritualidad Pastoral <i>¿Cuidado de la creación o de la naturaleza?</i>	3
4.- Iglesia en salida <i>Tequila</i> <i>¿El Gran Problema?</i>	5
5.- Forjando cultura con identidad cristiana <i>¿Coach de vida, psicólogo, psiquiatra o sacerdote?</i>	8
6.- Raíces vivas de nuestra fe <i>Palabras de Mons. José Leopoldo González González</i>	10
7.- Observatorio pastoral <i>Proyecto de Restructuración</i>	11
8.- Vida Consagrada <i>¿Qué es y qué hace la Vicaría para la Vida Consagrada?</i>	13
9.- Cultura del buen trato <i>Por una cultura del cuidado y del buen trato en la Iglesia</i>	15
10.- La Sagrada Escritura <i>El lugar central de la Sagrada Escritura</i>	17
11.- Tips TIC <i>El síndrome FOMO</i>	19
12.- Página pedagógica <i>Crisis Antropológica y Salud</i>	21
11.- Subsidio de Evangelización y Pastoral Semana de la Salud Integral	23
12.- Jubileo Peregrinos de la Esperanza <i>La Indulgencia Plenaria</i>	49

¿A BUSCAR EL ARCÓN JUBILAR EN LAS BODEGAS DE NUESTRAS PARROQUIAS!

El ser humano pasa gran parte del día "recordando cosas". Cuando nos invade la nostalgia, es bueno recordar, aunque sin anclarnos a esos recuerdos de forma obsesiva. Estamos hechos de recuerdos, de experiencias y vivencias que edifican lo que somos en la actualidad. Es positivo dejar que la nostalgia nos acaricie con su aire tibio y evocador.

Una de las facultades que propicia el mundo emocional es la sensación de nostalgia. No evocamos cualquier recuerdo, sino alguno querido, añorado en nuestro interno álbum particular del pasado. Sin saber cómo, de pronto nos arroja una multitud de imágenes, sensaciones, palabras y sonidos de ese ayer que nuestra memoria guardó, con sigilo y ternura, en un lugar mágico del arcón de recuerdos. Ellos tejen lo que somos. La mayoría del tiempo, las personas somos nostalgia y recuerdos.

En el Gran Jubileo 2000, cada comunidad parroquial de entonces guardó en un arcón los principales recuerdos, símbolos y testimonios del Año Jubilar, desde su preparación: la Cruz con sus adornos de cada año; el pendón; los carteles y estampas; monedas del año; y la crónica de su comunidad. Entre ellos sobresale una "Carta a los cristianos del año 2025", para leerse cuando se abriera dicho arcón en el siguiente Jubileo, que hemos iniciado.

Este patrimonio de recuerdos ahí guardados nos permitirá ver, en lo que tiene de humilde y cotidiano, la acción del pueblo del cual formamos parte, trabajador, aguantador y festivo, que desde la cuna hasta la sepultura, resiste lo mismo a las balas que a la intemperie y las calamidades. Nos permite valorizar nuestra sociedad rural y religiosa de ayer y anteayer, tan despreciada como desconocida, pero capaz de inspirarnos para inventar algo, más allá de nuestra sociedad de despilfarro y destrucción de la naturaleza.

Se guardó en ese arcón una riqueza cultural, histórica y estética inimaginable, del gran acontecimiento del paso de un siglo a otro y de un milenio a otro, llenos de sorpresas que se fueron gestando hasta dejar una fuerte impresión en los corazones. Durante estos primeros 25 años de este milenio ha permanecido en las sombras; en parte oculta, ignorada o incluso olvidada, o apreciada sólo por sus protagonistas, donde congelaron escenas que vivieron primero en su mente y en su corazón.

Ese «Arcón Jubilar» recoge, pues, el testimonio de la celebración del «Gran Jubileo 2000» en cada comunidad parroquial. Recoge «frutos» agradables a Dios por tantas personas favorecidas por las gracias jubilares. Y son «compromisos» de continuar viviendo la Gracia del Señor, puesto que «el Jubileo terminó, pero el Año de gracia del Señor continúa».

Quedan pocos testigos, en su mayoría viejos, que acostumbran conservar en arcones, petaquillas, cajas y álbumes, sus tesoros de valor sentimental, antes de que la internet y la nube abrieran tantas posibilidades. Al descubrirlos y desempolvarlos, se revive la memoria, se despierta la imaginación, se aviva nuestro sentido de pertenencia a una comunidad con identidad y pasado de gloria, y nos impulsan a nuevas experiencias en este Jubileo.

Cuando hacemos "limpieza" en nuestras casas, y en nuestras cabezas, mandamos muchas cosas como basura a la "papelera de reciclaje". Pero si por casualidad las volvemos a encontrar, las traemos y comenzamos a hacer un viaje de recuerdos. Ha llegado ese momento buscar en las bodegas de nuestras iglesias parroquiales el Arcón del Gran Jubileo del año 2000, para descubrir los tesoros heredados y darles nueva vida con la experiencia del camino de 25 años.

La celebración del Gran Jubileo fue un instrumento pastoral para despertar la conciencia del encuentro permanente con Cristo, que concluirá sólo con su segunda venida al final de los tiempos. Entonces vivíamos el proceso hacia un nuevo plan pastoral.

San Juan Pablo II dice: «El Año Santo ha abierto muchos corazones a la esperanza y ha iluminado el camino del mundo con la luz de Cristo. ¡Cuántos dones, cuántas ocasiones extraordinarias, ha ofrecido el gran jubileo a los creyentes! En la experiencia del perdón recibido y dado, en el recuerdo de los mártires, en la escucha del grito de los pobres del mundo... hemos percibido la presencia salvífica de Dios en la historia. Hemos palpado su amor que renueva la faz de la tierra».

Esos testimonios guardados son testigos de las maravillas que el Señor hizo en favor nuestro. «Terminada esta fase celebrativa, nos toca aprovechar la coyuntura y todo este dinamismo para el proceso de elaboración del IV Plan de Pastoral», dijo nuestro entonces Obispo Javier Navarro Rodríguez.



**“El cuidado y acompañamiento del adulto mayor,
nos hace promotores de una cultura
del cuidado y respeto por las personas”**

Muy queridos hermanas y hermanos en Cristo el Señor.

Les saludo al iniciar este año, celebrando el Jubileo ordinario de la Encarnación, y continuando el año pastoral del cuidado de la creación. Les deseo que lo vivamos en la novedad aportada por la entrada de Dios en nuestra historia. Y en este Boletín de Pastoral enviamos un subsidio para preparar la Jornada del Enfermo que, junto con el Congreso Misionero, se llevará a cabo el mes de febrero.

En la Jornada Mundial del Enfermo se simboliza la voluntad de ayudar y acompañar a las personas enfermas en su padecimiento. Este acompañamiento simboliza la voluntad de ponerse al servicio del otro, del prójimo, para ayudarlo y acompañarlo en su padecimiento. Como Iglesia Diocesana manifestamos una profunda convicción y experiencia eclesial de encontrar el rostro del Señor en los pobres, afligidos, enfermos, discapacitados, adultos mayores, consolidando así la dimensión solidaria de nuestra fe, y la opción fundamental de esperanza y caridad en Jesús hacia los más desprotegidos y vulnerables.

El VI Plan Diocesano de Pastoral nos invita a asumir que la condición de discapacidad y la vejez son realidades humanas complejas que exigen un atento análisis y observación de las necesidades fundamentales de todo ser humano, la salvaguarda de su dignidad, el crecimiento integral de su persona y de su entorno social (cf. DPSM, 9). La Pastoral Diocesana reconoce que se debe acoger a las personas en cada una de sus condiciones, aceptar y promover su participación en la misión de Cristo desde su realidad particular, por medio de un amor misericordioso a ejemplo de Cristo, el cual da sentido y transforma el dolor y el sufrimiento en camino de redención y salvación (cf. DPSM, 16).

En el XXII Encuentro Nacional de Pastoral de la Salud, se nos invitó como Iglesia Diocesana a promover “El cuidado y acompañamiento del adulto mayor”. Somos conscientes de que el envejecimiento es un proceso que implica tanto desarrollo como deterioro, y que depende de las experiencias y transiciones que haya vivido la persona. Ante esta realidad, nuestra Iglesia, nuestras familias y nuestra sociedad, están llamadas a estar en primera línea en la promoción de una cultura del encuentro, a buscar y crear espacios para compartir, escuchar, dialogar, y ofrecer apoyo, cercanía y afecto, a los adultos mayores.

Por ello, los invito para que se aproveche el material que se ofrece con esta finalidad para el mes de Febrero, mes dedicado a encontrar el rostro amoroso de Cristo en los enfermos, afligidos, ancianos, etc.; y a todos los que se entregan a esta loable labor de humanizar el dolor: consejos y grupos de salud parroquiales, ministros extraordinarios de la comunión, personal sanitario, en fin, todos los fieles que deseen formarse en este campo para poder ofrecer una atención más humana. Los temas nos invitan a reflexionar sobre el cuidado, atención y acompañamiento del adulto mayor, el cual, en muchos casos, vive inmerso en la realidad de la enfermedad. Cada uno ofrece pautas muy concretas y prácticas para salvaguardar la dignidad del adulto mayor y promover así cuidado más humano.

Que nuestro Padre Dios nos conceda este tiempo de gracia y bendición para estar cerca de nuestros adultos mayores, mostrándonos un corazón abierto y el rostro alegre de quien tiene el valor de decir: “¡No te abandonaré!”, y llevar la cercanía y proximidad de Dios a todos los hombres y mujeres, de todas las condiciones y de todas las edades.

**¡Por tu pureza sin mancha y belleza sin igual,
cúbrenos con tu manto, Madre santísima de San Juan!**

¿CUIDADO DE LA CREACIÓN O DE LA NATURALEZA?

(Sr. Pbro. Francisco Escobar Mireles)

“Decir ‘creación’ es más que decir naturaleza, porque tiene que ver con un proyecto del amor de Dios donde cada criatura tiene un valor y un significado. La naturaleza suele entenderse como un sistema que se analiza, comprende y gestiona, pero la creación sólo puede ser entendida como un don que surge de la mano abierta del Padre de todos, como una realidad iluminada por el amor que nos convoca a una comunión universal” (LS 76).

El orden del mundo, que se manifiesta en las leyes, los ritmos y ciclos de la naturaleza, en la interconexión de todo lo creado, y en la jerarquía de las criaturas que culmina en el hombre, muestra que la naturaleza responde a un plan y remite al gobierno divino. Existe finalidad en la naturaleza, porque existe perfección, racionalidad, medios que tienden hacia fines; y la finalidad supone una inteligencia responsable del plan racional. Como se trata de un orden que se extiende a toda la naturaleza y afecta al modo de ser de las criaturas, esa inteligencia debe pertenecer al Autor de la naturaleza, o sea, a Dios.

Hablar de creación es una visión con un significado profundo: “el mundo procedió de una decisión, no del caos o la casualidad, lo cual lo enaltece más. Hay una opción libre expresa-

da en la palabra creadora” (LS 77). Dios creó el mundo según su sabiduría (cf. Sb 9,9); no es producto de una necesidad, un destino o del azar; procede de la voluntad libre de Dios que hace participar a las criaturas de su ser, sabiduría y bondad (cf. CEC 295).

“Creada en y por el Verbo eterno... la creación está destinada, dirigida al hombre, imagen de Dios (cf. Gn 1,26), llamado a una relación personal con Dios. Nuestra inteligencia, participando de la luz del Entendimiento divino, puede entender lo que Dios nos dice por su creación (cf. Sal 19,2-5), no sin gran esfuerzo y en un espíritu de humildad y de respeto ante el Creador y su obra (cf. Jb 42,3). Salida de la bondad divina, la creación participa en esa bondad (‘Y vio Dios que era bueno...muy bueno’: Gn 1,4.10.12.18.21.31). Porque la creación es querida por Dios como un don dirigido al hombre, como una herencia que le es destinada y confiada. La Iglesia ha debido, en repetidas ocasiones, defender la bondad de la creación, comprendida la del mundo material” (CEC 299).

“La belleza del universo, el orden y la armonía del mundo creado derivan de la diversidad de los seres y las relaciones entre ellos. El hombre las descubre progresivamente como le-

yes de la naturaleza que causan la admiración de los sabios. La belleza de la creación refleja la infinita belleza del creador" (CEC 341).

"Realizada la creación, Dios no abandona su criatura a ella misma. No sólo le da el ser y el existir, sino que la mantiene a cada instante en el ser, le da el obrar y la lleva a su término" (CEC 301). Quiere que la creación atravesase por diversas fases, de modo que las criaturas cooperen para llegar hacia un estado final de perfección: "La creación tiene su bondad y su perfección propias, pero no salió plenamente acabada de las manos del creador. Fue creada 'en estado de vía' hacia una perfección última todavía por alcanzar" (CEC 302).

«Dios es el Señor soberano de su designio. Pero para su realización se sirve también del concurso de las criaturas. Esto no es un signo de debilidad» (CEC 306): muestra la bondad de un Dios que otorga a sus criaturas la capacidad de colaborar en sus planes y perfeccionarse mediante esa colaboración.

"La divina providencia no excluye otras causas, sino que, más bien, las ordena para que se realice el orden establecido: y así las causas segundas no se oponen a la providencia, puesto que realizan el efecto de la providencia" (santo Tomás, Suma contra gentiles, III, 96).

"En cada criatura habita su Espíritu vivificante que nos llama a una relación con él" (LS 88). Y "cada criatura es objeto de la ternura del Padre, que le da un lugar en el mundo. Hasta la vida efímera del ser más insignificante es objeto de su amor y, en esos pocos segundos de existencia, él lo rodea con su cariño" (LS 77).

La creación es un don de Dios y consecuencia de un acto de amor. Es signo del Creador y lugar de su revelación. "El universo material es un lenguaje del amor de Dios, de su desmesurado cariño hacia nosotros. El suelo, el agua, las montañas, todo es caricia de Dios" (LS 84). Y "ninguna criatura queda fuera de esta manifestación de Dios" (LS 85).

Decir creación significa afirmar que el mundo está orientado a la realización del proyecto de amor del Creador. La naturaleza es expresión de un proyecto de amor y de verdad. Ella nos precede y nos ha sido dada por Dios como ámbito de vida. Nos habla del Creador (cf.

Rm 1,20) y de su amor a la humanidad. Está destinada a encontrar la «plenitud» en Cristo al final de los tiempos (cf. Ef 1,9-10; Col 1,19-20). También ella, por tanto, es una «vocación» (cf. CíV 48).

Los seres humanos formamos parte de la creación, dentro y no por encima de ella. Por ser parte de la creación, pertenecemos a Dios. Como hijos de ese Padre, estamos invitados a transformar nuestras relaciones con todos los seres de la creación. Somos cuidadores de todas las criaturas, llamados a labrar y cuidar del jardín del mundo (Gn 2,15). "Mientras 'labrar' significa cultivar, arar o trabajar, 'cuidar' significa proteger, custodiar, preservar, guardar, vigilar. Esto implica una relación de reciprocidad responsable entre el ser humano y la naturaleza" (LS 67). Nuestra realización como personas depende de la relación de cuidado que establecemos con el mundo.

Pero, impulsados por el deseo de tener y gozar, más que de ser y crecer, consumimos de manera excesiva y desordenada los recursos de la tierra y su vida. En la raíz de la destrucción del ambiente natural hay un error antropológico. El hombre, con su capacidad de transformar y, en cierto sentido, de 'crear' el mundo con el propio trabajo, olvida que éste se desarrolla siempre sobre la base de la primera y originaria donación de las cosas por parte de Dios.

No podemos disponer arbitrariamente de la tierra, sometiéndola sin reservas a nuestra voluntad como si ella no tuviese una fisonomía propia y un destino anterior dados por Dios, y que podemos desarrollar pero no traicionar. En vez de desempeñar su papel de colaborador, el hombre suplanta a Dios y provoca la rebelión de la naturaleza, más tiranizada que gobernada por él (cf. CA 37). La creación no se nos entrega, no para una dominación destructiva, sino para habitar en ella en forma responsable, cuidadosa, constructiva y cocreadora.

El compromiso con la Casa Común no es opcional. Todos estamos llamados por Dios a ser cuidadores de la creación. "Vivir la vocación de ser protectores de la obra de Dios es parte esencial de una existencia virtuosa, no consiste en algo opcional ni en un aspecto secundario de la experiencia cristiana" (LS 217).

TEQUILA

¿EL GRAN CULPABLE?

(Ing Enrique Alfredo Escobedo Vega)

Hace unos días asistí a un convivio donde se encontraban algunos muy buenos amigos. Al llegar, de pronto me extiende la bienvenida a la distancia alguien con micrófono en mano, diciendo: “Está llegando el Ingeniero Agrónomo Enrique Escobedo, experto en agaves”. Ante tal expresión, inmediatamente negué con un movimiento de cabeza, mientras él completaba su locución: “experto en agaves procesados, destilados y embotellados,...”. ¡Claro, así la cosa cambia! Si bien no me puedo considerar un experto en tan apreciado elixir, también es muy cierto que no me tienen que rogar ni torcer un brazo para paladear un buen tequila. Situación que me imagino debe ser similar a un sin número de compatriotas. Por ahí decían antes que “los dichos de los viejitos son evangelios chiquitos”; y tampoco podemos olvidar que también se dice que “para todo mal, mezcal, y para todo bien... también”.

El tequila es un tipo de mezcal técnicamente, y la diferencia con otros es básicamente el origen, que corresponde a Tequila Jalisco, comunidad situada alrededor de 50km de Guadalajara, y el agave con el que es elaborado: “agave azul tequilana weber”. El motivo por el cual el tequila es más conocido que otros mezcales como el de Oaxaca, Puebla, Zacatecas, Chihuahua, etc..., es que durante la época de oro del cine mexicano lo popularizaron primero actores como Jorge Negrete, Pedro Infante, Javier Solís, Luis Aguilar entre otros, y en sus películas incluso entonaban canciones

de las cuales no quisiera hacer memoria por temor a que me dé sed, pero hacían alusión a la misma bebida.

El tequila por décadas mantuvo un consumo muy lineal y conservador, dado a que, si bien siempre se ha habido consumidores conocedores, también fue considerado como una bebida destinada a la clase baja. Fue hasta la época de los 90’s que se catapultó su consumo, no solo a nivel nacional sino internacional, lo cual ocasionó una oleada desmedida de productores de agave. Es aquí cuando nace el Consejo Regulador del Tequila, cuyo objetivo principal era dar a sus agremiados una certeza y seguridad económica regulando la oferta de agave, dependiendo de la demanda de los mismos, y también verificar la calidad de los productos.

El tequila ya era un producto que se comparaba con el cognac, y un emblema de la cultura mexicana. Su consumo crecía, tanto en el mercado nacional como en el internacional. Ahora no solo la música mexicana cantaba al tequila, pues no es difícil escuchar canciones de otros países y en otros idiomas haciendo alusión a tan representativa bebida mexicana. Y como mexicanos..., como diría Jorge Negrete en alguna película: “es como beber un traguito de sangre de la misma tierra mía”. Este crecimiento más o menos planeado y obedeciendo a normas de mercado y pronóstico de consumo se mantuvo hasta 2019, cuando llegó el COVID-19, ese que nos puso a temblar económicamente, nos encerró, hizo que mucha gente dejara de hacer cosas tan básicas como atender sus necesidades de Dios.

Junto con él llegó el temor de que cerrarían las fronteras a determinados productos; además de que muchos países no prohibieron la venta de alcohol, y eso provocó un segundo disparo en la demanda internacional de nuestra bebida emblemática nacional. Para el 2020 los envíos a otros países ya eran de 2 mil a 355 mil dólares, convirtiéndose en el segundo producto agroindustrial mexicano en relevancia como entrada de divisas. Podemos suponer que mientras el mundo se estaba preparando para superar una crisis post pandemia, muchas casas tequileras, por no decir que todas, se estaban sobando las manos viendo el excelente negocio que se estaba haciendo, y también quien se encarga de recaudar algún impuesto por ahí producto de la elaboración, venta y distribución de alcohol.

Se estaba formando el caldo de cultivo perfecto para una plantación de agave sin ton ni son, en otras palabras, desmedida y sin planeación alguna, de modo que se incrementaron los productores de agave de 7,000 en 2017 a 42,000 en 2024.

El paisaje de nuestra campiña ha cambiado, el bosque de Xerófitas, los pastizales con un sin número de especies nativas, envidia de los vecinos del norte, como el navajita, Banderita, Navajita barbado (*Boutelouas spp.*) lobero, etc... ya no se ven por miles de Hectáreas. El hogar de 3 subespecies de venado cola blanca (*Odocoileus virginianus*), distintas especies de víbora de cascabel (*Crotalos spp*) conejos, liebres etc... una gran biodiversidad ha sido

diezmada sin control ni planeación alguna. ¡Pero cómo! ¿Esa gente, que profesaba tanto amor a sus tierras, las entregó para verlas convertidas en un paisaje desolador?

No es un secreto que el sector primario de producción, comúnmente es el más desprotegido. También, el vivir del campo, para un ganadero había dejado de ser satisfactorio, pues es vivir con una incertidumbre y deudas constantes. Se ha hablado mucho del precio de la leche, pero pocos saben que el precio de los becerros en pie no ha incrementado su valor en 12 años. Esto refleja un decremento en su poder adquisitivo impresionante y una desigualdad económica en el área rural.

No podemos asegurar que todos los que abrieron la puerta en sus predios al cultivo del agave se encontraran en una situación de hambre o necesidad extrema. Por el contrario, muchos de ellos, por no decir que la mayoría, no padecían problemas graves económicos, pero sí, su nivel de vida estaba siendo afectado debido a la reducción de su poder adquisitivo. Sumemos a esto la oferta de una mayor rentabilidad que iba de los 8, 10, 15 y hasta 18 veces más de lo percibido anualmente con el ganado: la tentación era demasiado fuerte.

Recuerdo frases de otros productores que reflejan la cultura individualista como: "Si tú no haces, otros sí lo van hacer", "¡Qué tiene, ya con los billetes en la bolsa, y sin ni siquiera tener que venir al rancho...!".

Como si el tener un puño de billetes o monedas de plata justificara el sentenciar al suelo tan amado a una agonía de 5 años. Sí, porque el agave tradicionalmente era cultivo que se llevaba 8 años, pero hoy, gracias a los avances tecnológicos en la agroindustria y nutrición de las plantas, se ha reducido a 4 años o 4 años y medio, límite establecido por el consejo regulador del tequila establecido hace como 27 años para no llegar al punto de elaborar tequila desarrollado a base de químicos y promotores de crecimiento.

La ausencia de una normativa para la plantación de agave provocó el desmonte de superficies enormes, principalmente con cier-



tas pendientes. Uno de los peores enemigos del agave es el exceso de humedad; por tal causa, si el suelo tiene un buen drenaje, sea por su estructura o por la topografía donde se encuentra, es mucho mejor; ahí está el por qué de ver ahora cerros y cerros pelones con un paisaje distinto al de hace 2 o 3 años. Lo que no se tomó en cuenta fue que algunos de esos árboles tenían ahí desde antes de que una o dos generaciones nacieran. Un suelo desnudo está expuesto a una erosión eólica. Esto explica en parte las tolveneras que vivimos hace un año en nuestro municipio, atípicas en la zona. También se encuentra expuesto a una erosión hídrica; será cosa de revisar el estado de esos lugares después del temporal de lluvias.

Eso sin mencionar el impacto a la biodiversidad de fauna y flora. No es un secreto que los árboles ayudan a regular la temperatura con su sombra, atraen las lluvias, son parte medular para la infiltración del agua a los mantos freáticos, etc.

Podemos decir que la plantación de agave de manera descontrolada ya ha generado un impacto ambiental enorme pudiendo llegar a considerarse en algunos casos un ecocidio.

Pero ¿el agave o el consumo de tan sabroso producto extraído de él son los culpables? La respuesta es: No.

El problema no ha sido la producción de agave. El problema es la desigualdad en la percepción de aquellos que si hubiesen estado recibiendo lo justo por sus productos no hubieran siquiera considerado entregar sus tierras. El problema es la ausencia de control y normativa para su explotación. Si se hubiera plantado dejando franjas vírgenes como reserva para la fauna, cortinas de árboles para controlar el viento, etc. En po-

cas palabras, una planeación y control verdadero que no obedeciera únicamente a las demandas de un mercado veraz y una ambición desmedida.

Si se hubiera pensado más en cuidar nuestra casa y no solo en chuparle la sangre para satisfacerlos. Si se hubiese pensado en otras especies que también necesitaban esa parte de la casa, probablemente se hubiera hecho distinto.

El punto es que no debemos satanizar la producción en particular del agave. Lo que sí, es la mala práctica de ello, la ausencia de responsabilidad de las autoridades e inversionistas, por no pedir o exigir una buena planeación en los proyectos, donde no sólo se analice la viabilidad económica, sino el bienestar general, tomando en cuenta los distintos puntos de impacto social, económico y ecológico. Estoy seguro de que con una buena planeación podemos crecer como sociedad y cuidar nuestra casa, si esta casa tan bella que nos ha dado Dios en administración (Gn 1), no para despedazarla.

Un dato curioso es que la producción de tequila en los primeros 6 meses del año, de enero a junio del 2024, ha tenido una reducción en la producción con respecto al año anterior. El consejo regulador argumenta que es para acomodar inventarios. Esperemos que después del desmonte desmedido y lo mal hecho no haya una desaceleración en el consumo que vaya a ser contraproducente porque... lo hecho, hecho está.

Y como no les quiero seguir quitando la intención de paladear un buen tequila yo me voy a tomar un caballito.

Que Viva Cristo Rey.



¿COACH DE VIDA, PSICÓLOGO, PSIQUIATRA O SACERDOTE?

¿A quién, cuándo y por qué acudir con alguno de ellos?

(Lic. Ricardo Isaac Dávila Ramírez)

Para dar respuesta a las preguntas con que se titula este artículo, es necesario contextualizar el campo de trabajo, y de esta manera saber en qué momento acudir con cada uno de ellos. En la actualidad se ha dado un incremento en la necesidad de seguir a alguien que represente una figura, en la cual, se encuentren respuestas a situaciones de vida; para ello el ser humano busca un sabio o gurú que le guíe de una forma eficiente y práctica.

Las personas acuden a un **coach de vida** cuando necesitan información rápida y práctica. El coach realiza consejería: busca la manera de motivar a las personas en el actuar, en la toma de conciencia u otra forma de aprender a vivir; un momento de reflexión personal que le permita hacer un cambio de vida o mejorar. Es más frecuente que las empresas, para generar cambios en su personal de trabajo, soliciten el apoyo del coach por la actitud y habilidad de persuasión que tiene en el convencimiento de las personas, para enfocarse en metas a corto plazo que lleven a cambios exitosos a través de esta guía.

Un coach puede nombrarse así a través de alguna capacitación que le respalde, probablemente tenga o no una profesión. El coach realiza su trabajo a través de sus habilidades de convencimiento, de actitud proactiva, de motivación al cambio y su capacidad de generar una reflexión a los conflictos que en la vida se presentan. Aunque no es nuevo el uso del coaching, anteriormente la gente buscaba respuestas a través de libros de autoayuda y, dada

la evolución de la tecnología, a través de podcasts o influencers.

La psicología es parte del área de la salud, atiende las necesidades del ser humano en su totalidad en sus diferentes etapas de vida. La psicología en la actualidad ha tenido mayor aceptación dejando de lado los prejuicios y favoreciendo a las personas, con limitaciones, problemas o apoyo en la alguna enfermedad mental, además de tratar problemas relacionados a una condición física, emocional o mental que le impide relacionarse con los demás de una manera adecuada. La gente busca a un psicólogo para resolver problemas o favorecer la calidad de vida del ser humano, por ejemplo, actualmente la gente acude a lugares en donde se realiza la estimulación temprana con la intención de favorecer la psicomotricidad, cognición, lenguaje o socialización en el niño pequeño y detectar a tiempo si hubiera alguna situación que lo limite. En las escuelas, independientemente del nivel educativo, el psicólogo es un apoyo para realizar evaluaciones psicológicas y detectar necesidades que afecten al alumno en el aula y por las cuales no pueda realizar bien su aprendizaje; tanto los problemas familiares, relacionales entre compañeros, problemas de conducta y de aprendizaje, son las líneas en las que se puede apoyar a través de este servicio.

El **psicólogo** que brinda su servicio a través de la consultoría privada o clínica, apoya en la detección y tratamiento de problemas, en la relación de pareja, problemas en la familia, problemas personales como

ansiedad y depresión, problemas existenciales, vacío y pérdida del sentido.

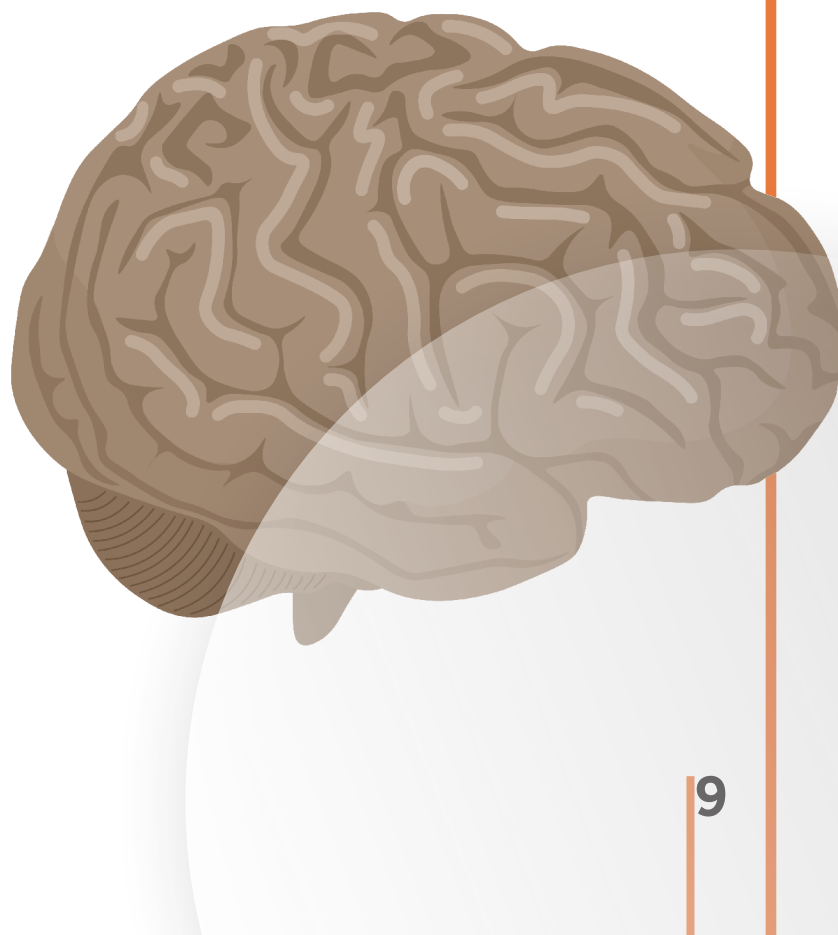
En cuanto al **psiquiatra**, hay que establecer en primer lugar que es un médico especializado cuyos estudios avalan que es experto en diagnosticar enfermedades mentales o trastornos de una forma precisa, y tiene un amplio conocimiento en las reacciones biológicas, químicas y físicas que se producen en el cuerpo humano, por lo que prescribe el medicamento que se requiere para ayudar o aminorar los efectos que estas condiciones o enfermedades causan.

Existe una gran variedad de situaciones que pueden ser atendidas por la psiquiatría, aunque todavía hay cierto rechazo por el prejuicio de la gente que popularmente dice "yo no estoy loco", haciendo alusión a personas que sufren de un trastorno mental llamado esquizofrenia u otras por el estilo. El beneficio de la medicación psiquiátrica ha ayudado a muchas personas a aminorar los efectos de la ansiedad, la depresión, la bipolaridad, el Alzheimer, el Parkinson, la demencia senil u otras situaciones que pueden ser crónicos degenerativos o que pueden ser daños neurológicos propios del proceso de envejecimiento del ser humano. Existen otras resistencias debidas a un miedo irracional a la adicción al medicamento psiquiátrico. Sin embargo, el medicamento tiene la finalidad de proteger y preservar a la persona para no causarse daño a sí mismo o a los demás por la forma en que estos trastornos mentales le dificultan su vida.

La figura del sacerdote y lo que representa para la sociedad es y ha sido de gran importancia como apoyo para las personas; a través de los años la gente ha recurrido a ellos, no solo para la confesión sino para poder hablar de eso que le duele al ser humano, independientemente si al sacerdote se le busca por problemas que son tratables por un psicólogo, psiquiatra o un coach de vida. Siempre se ha buscado en el sacerdote, la resolución de problemas a través de una escucha que sana. Es probable que el sacerdote se dé cuenta que la persona necesita acudir a otros especialistas, sin embar-

go, se agradece el acompañamiento de escucha y comprensión que en ese momento acontece a las personas que atraviesan crisis existenciales, problemas familiares, de pareja, etc. Hay una infinidad de temáticas por las que el ser humano busca el sacerdote, intentando encontrar una respuesta desde lo divino, desde lo que está bien según el proyecto de Dios, del no caer en situaciones de pecado, de no ser parte de decisiones en las que uno no está de acuerdo que los demás pueden afectar tanto en la vida espiritual o psicológica, problemas que le impiden vivir en plenitud su fe, su práctica religiosa y su conexión con Dios.

En nuestra Diócesis de San Juan de los Lagos, tenemos esta convicción: "Ante una sociedad enferma, cimentada en estructuras que deterioran la salud humana, optamos por una acción pastoral orgánica que favorezca transversalmente la transformación de las estructuras en orden a la prevención, atención, curación y reintegración de las personas y sus entornos (VI Plan Diocesano de Pastoral, n. 401), por ello, si necesitas algún tipo de atención en este momento de tu vida, no estás solo, ¡siempre hay alguien a quien acudir!



Palabras de Mons. José Leopoldo González González

en su Bienvenida como VII Obispo de San Juan de los Lagos, 25 de mayo de 2024 (III)

Continuamos con la tercera y última parte de las palabras dirigidas por Mons. José Leopoldo González:

Saludo a mis hermanos arzobispos y obispos, su presencia me fortalece y es un signo claro de fraternidad y de comunión eclesial.

Saludo a los presbíteros, diáconos, seminaristas, religiosos y religiosas y a todos los fieles laicos, ustedes serán el objeto más ordinario y familiar de mis ocupaciones y preocupaciones como guía y pastor de esta Iglesia local que Jesucristo, buen pastor por excelencia, pone ahora bajo mis cuidados. Agradezco la presencia de quienes representan otras comunidades eclesiales, especialmente los venidos de las provincias de Guadalajara y Hermosillo, sin excluir por ello a quienes provengan de cualquier otra circunscripción eclesiástica, sea de nuestra patria o sea de la Unión Americana, aquí hay sacerdotes de Tucson y de otros lugares.

A mis familiares y paisanos de Cañadas: muchas gracias por su apoyo incondicional en mi vocación en el seguimiento de Cristo, y por favor, síganme llamando o diciendo “Padre Polo”, porque a veces entran en dificultades porque la señora, la mamá de un compañero me dijo: “Polo ¿cómo estás?”, y la corrigieron: “Ni siquiera padre le dijiste y ya es obispo”.

A mis amigos de esta diócesis y los que han venido de otras partes, a todos, muchas gracias, su presencia me reconforta.

Dirijo un cordial saludo a nuestras respetables autoridades, en todos sus niveles y a quienes ocupan puestos de responsabilidad en el ámbito político, económico, cultural y social. Gracias también a los medios de comunicación, por dar cobertura a este acontecimiento histórico para esta Iglesia particular de San Juan de los Lagos, ustedes son un factor indispensable en la búsqueda y difusión de la verdad.

Tomo como itinerario espiritual e ideal de vida, la oración que como pueblo de Dios recitaron con fe durante dos años, pidiendo con fe un pastor solícito, pronunciando verbos que indican confianza en la Divina providencia, conceder, agradar, vigilar, guiar, anunciar, proclamar, alimentar, encontrar, conducir, animar y encender. Una oración fervorosa, pero a veces los obispos bromeando decían: “Pues el Santo Padre andaba para arriba y para debajo de México buscando quien tiene ese perfil”, por eso lo tomo como itinerario espiritual. Llego aquí, no porque yo lo tenga, sino que lo voy a poner en mi oficina, para que todos los días me recuerde: sacerdotes y pueblo de Dios me dijeron “ésto es lo que queremos de obispo” así que vamos a trabajar juntos y con ese ideal.

Deseo que esta diócesis se siga distinguiendo por su amor al Señor, a la Iglesia, a la Madre de la Iglesia, la Virgen María, ella maestra de fidelidad y fortaleza nos ayude a permanecer firmes en nuestra peregrinación de fe.

Por tu limpia concepción y belleza sin igual, cúbrenos con tu manto, madre santísima de San Juan. Viva Cristo Rey y Santa María de Guadalupe!

OBSERVATORIO SOCIO-PASTORAL Y RELIGIOSO DIOCESANO

Proyecto de Restructuración

*Signos de los tiempos «para reconocer a
Dios en medio de la realidad presente»*

(P. Juan José Aguayo Rodríguez)

¿Quiénes somos?

El Observatorio Pastoral **«Signa temporum»** es un servicio e instrumento de análisis ofrecido a la diócesis con la tarea de monitorear acontecimientos, eventos, datos y noticias sobre el territorio diocesano de una manera interdisciplinar y transdisciplinar, ayudados de una mirada oblicua que pueda resultar útil para interpretar los escenarios que se conforman ante nuestros ojos. En la base de la idea, existe la convicción de que ninguna intervención y acción pastoral específica puede prescindir de un amplio conocimiento, continuo, monitorizado de datos sobre el territorio junto con la lectura que viene de su vivencia diaria. Por otra parte, la invitación viene de Jesús mismo, polémico con fariseos y saduceos en busca de un signo del cielo, en lugar de estar atentos a los de la tierra: "¿Saben interpretar el aspecto del cielo y no son capaces de interpretar los signos de los tiempos?" (Mt 16,3). El Vaticano II invita a recordar el horizonte de la lectura de los signos de los tiempos en el mundo contemporáneo para una interpretación fecunda que nos ayude a tener una acción pastoral encarnada en la historia y comprender mejor el mundo, por tanto, amarlo y servirlo mejor.

Misión Pastoral

La Iglesia utiliza para sus programas pastorales, entre otros, el conocido método pedagógico de acción circular de la realidad conocido como "método profético", que sigue el trinomio ver-juzgar-actuar, que nació en el seno de las propuestas pastorales de la juventud obrera católica en Bélgica; usado también en los documentos de la Iglesia, y más precisamente por Juan XXIII en *Mater et Magistra*, en 1961. Este método fue expresamente operado en la Conferencia de Medellín, la V Conferencia del CELAM en Aparecida lo recupera y lo precisa, poniéndole apellido: ver con los ojos del Padre, juzgar con los criterios del Hijo y actuar bajo el impulso del Espíritu Santo. un método que invita a la Iglesia, a ejemplo del buen samaritano que vio, se acercó y se compadeció del que estaba tirado en el camino.

Un observatorio pastoral tiene fundamentalmente una función pastoral, significa que busca observar, mirar la realidad con los ojos de pastor, con los ojos de Jesús, no se trata de recoger información y conocer más sobre la realidad. Toda dimensión pastoral busca que la Iglesia pueda incidir pastoralmente en la transformación de la realidad,

para que en esta misma realidad se haga presente el mismo proyecto salvífico de Dios, que se haga cada vez más visible el reino anunciado por Jesús. Es parte fundamental de la acción evangelizadora de la Iglesia porque responde a las necesidades del hombre en su peregrinar histórico, donde experimenta necesidades, dificultades, limitaciones y en donde la Iglesia, por medio de un observatorio, busca ayudar a que las dinámicas sociales se ajusten más al proyecto salvífico de Dios.

Un observatorio pastoral está llamado a mirar el kairós, no solo el chronos. Es decir, ver no solo la sucesión del tiempo a lo largo de la historia, sino la comprensión de ese proceso histórico desde una perspectiva de fe. Una invitación a ponerse la gafas de la fe, para hacer una radiografía y poder ver lo que no se puede percibir a simple vista, teniendo a la fe como una fuente de rayos X, que no cambia la realidad ni la altera, ni la disfraza, sino que es capaz de verla más profunda.

Nuestro apostolado

Los procesos pastorales que se impulsan en las distintas iglesias diocesanas no pueden ser procesos o proyectos hechos desde la comodidad de un escritorio, sino que tienen que partir de una realidad concreta, un análisis ayudado de las ciencias sociales que aporta a la reflexión de la Iglesia para descubrir la presencia del Señor en medio de lo que pasa. Ayudar a que la pastoral no esté guiada solo por intuiciones o corazonadas, sino que tenga un punto de referencia en la realidad siguiendo ciertas metodologías, lo más científicas posibles, para que nuestros datos sean muy precisos y nuestras acciones pastorales sean también muy precisas.



Hugo Simberg, (*The Wounded Angel*) *El ángel herido* (1903) Museo de Arte Ateneum, Helsinki

Mística

La obra describe el modelo de justicia restaurativa que surge de compartir la propia vulnerabilidad y la voluntad de ser curado. La niña herida, con apariencia de ángel, sostiene en la mano una campanilla de invierno marchita y un ala manchada de sangre. Representa la herida en el alma del delincuente, de la víctima y de la comunidad: toda realidad humana, individual o colectiva. Tras la comisión de un delito, queda herida en lo más profundo. La venda representa la herida, la camilla hace referencia a la cura, los dos jóvenes que la sostienen representan a la sociedad. Están en camino, el primero mira hacia delante para hacer avanzar la justicia, el otro mira al espectador para interrogarle sobre el dolor de esta escena y pedirle que se adhiera al modelo, la justicia reparadora entra de puntillas en el desorden del conflicto, donde las personas son vulnerables, débiles, frágiles, heridas (Occhetta 2023: 70). A través del gesto del joven que dirige la mirada hacia el espectador, queremos sentirnos interpelados ante los acontecimientos que presenciamos en nuestro espacio y tiempo, conscientes de que somos responsables de nuestra historia.

Observaciones:

- Nos falta definir un organigrama para que se aterrice el imaginario.
- Nuestro lugar en el organigrama debe estar junto al equipo diocesano de pastoral, igual que la oficina de comunicación, al servicio del consejo y de todas las comisiones.
- Estamos en proceso de adherir colaboradores especialistas en las distintas esferas (política, economía, demografía, trabajo, educación, medio ambiente, salud pública, etc.)
- Elaboraremos un boletín (digital) para arrojar los resultados de nuestras labores, que ayude a dar difusión.
- Colaboración de los seminaristas de la etapa de año de servicio, aprovechando que son destinados en distintos puntos de nuestra diócesis.

¿Qué es y qué hace la Vicaría para la VIDA CONSAGRADA?

(P. Salvador Ortega)

De acuerdo al organigrama de pastoral orgánica de la Diócesis de San Juan de los Lagos, la Vicaría para la Vida consagrada se encuentra en el Área de Agentes. Pero, ¿cuál es la identidad y la misión de la Vicaría para la Vida Consagrada?

La Dimensión Episcopal para la Vida Consagrada (DIVIC) de la Conferencia del Episcopado Mexicano, promulgó el 17 de abril del 2022 un documento donde se da a conocer la identidad y misión del Vicario Episcopal para la Vida consagrada (VEVIC). Esta figura canónica en nuestra Diócesis se compone de dos funciones que revelan su ser y quehacer: Vicario y Comisionado.

NOCIÓN Y NATURALEZA DE LA VIDA CONSAGRADA

El documento entiende por Vida Consagrada una forma estable de vivir de un fiel cristiano, quien, siguiendo más de cerca a Cristo bajo la acción del Espíritu Santo, por la profesión de los Consejos Evangélicos (pobreza, obediencia, castidad) se dedica totalmente a Dios como a su amor supremo, y se entrega a Dios, a la edificación de la Iglesia y a la salvación del mundo, y convertido en signo preclaro en la Iglesia, preanuncia la gloria Celestial (CIC c. 573). El fiel cristiano, viviendo de esta manera asume una forma de consagración individual o se incorpora a un instituto de vida consagrada erigido por la competente autoridad eclesiástica, quien respalda, reconoce, tutela y sanciona dicha forma de vida. A estas formas de consagración se incluyen las sociedades de vida apostólica que se asemejan a los institutos

de vida consagrada (CIC c. 731), así como a las nuevas formas de consagración (CIC c. 605) y las nacientes asociaciones que aspiran a constituirse en institutos o sociedades (CIC cc. 298, 301-304,312).

La vida consagrada es un Don de Dios a la Iglesia, en la cual nace, crece y a ella está ordenada (CIC c.575). Corresponde a la Iglesia interpretar los consejos evangélicos y regularlos (CIC c. 576).

IDENTIDAD DEL VICARIO EPISCOPAL

El Obispo diocesano, a partir de la observancia de ciertos principios generales en el ejercicio de su gobierno pastoral, y acorde al espíritu y al contexto sinodal propios de una auténtica eclesiología, deberá cuidar de la vida consagrada como padre y pastor que es de la Iglesia particular. Ese cuidado se traduce en acoger las diversas manifestaciones de la vida consagrada presentes en su territorio como una gracia, pues éstas forman parte con el pleno título de la familia diocesana.

Además de acoger, el Obispo, como buen pastor, tiene el cometido de acompañar a los consagrados para que permanezcan siempre fieles a la inspiración fundacional y abran a una fructuosa colaboración espiritual y pastoral que corresponda a las exigencias de la diócesis.

Dado que el Obispo diocesano puede necesitar de ayuda para su ministerio, la presencia del Vicario Episcopal, será reflejo fiel de su cercanía, que gobierna, exhorta, apacienta, enseña e impulsa a la vida con-

sagrada, acompañando con severidad, prudencia y caridad las diversas necesidades, así como las problemáticas que se vayan presentando.

El oficio de Vicario Episcopal, tal como está configurado en la normativa canónica vigente, aparece por primera vez en el decreto conciliar *Christus Dominus*, concretamente en los nn. 23, 26 y 27. En éste último número, después de referirse al Vicario general, como cargo eminente en la curia diocesana, se introduce la figura del vicario episcopal motivada por la necesidad de un recto gobierno de la diócesis, pueden ser nombrados por el Obispo uno o más Vicarios episcopales, que son los que por el derecho mismo gozan, en una parte determinada de la diócesis, o en ciertos géneros de asuntos, o respecto a fieles de determinado rito, de la misma potestad que el derecho común atribuye al Vicario general. El decreto conciliar no menciona explícitamente al Vicario para la Vida Consagrada, sin embargo, en los números citados, se encuentra el fundamento para la constitución de dicho oficio.

El Código de Derecho Canónico (CIC), promulgado por san Juan Pablo II en 1983, regula ya con detalle la figura del Vicario episcopal. El Código tampoco hace mención alguna del VEVIC, pero, tratándose del oficio de Vicario episcopal para un determinado grupo de personas, se le aplica todo lo establecido para los vicarios episcopales en

cuanto al nombramiento, potestad, cualidades, relación con el obispo, cese, etc.

Donde ya se habla explícitamente del VEVIC es en el Directorio para el Ministerio Pastoral de los obispos *Apostolorum* sucesores, promulgado el 22 de febrero del año 2004. Aquí se le denomina expresamente Vicario Episcopal para la Vida Consagrada.

El Obispo manifiesta su cercanía con los fieles consagrados de modo especial a través de su Vicario episcopal, sin detrimento a su preocupación y acción pastoral.

El ministerio del VEVIC es en beneficio de los consagrados por la profesión de los consejos evangélicos, sean como personas singulares o en los diversos Institutos para la Vida Consagrada (IVC), así como los que se asemejan a ellos, como las Sociedades Vida Apostólica (SVA) y las asociaciones o movimientos encaminados a constituirse como IVC.

El VEVIC debe tener claro que no lleva consigo, ni para los fieles singulares ni para los integrados a los diversos institutos o a los asemejados, ninguna de las potestades propias de los Superiores (MR n. 54).

Cf. DIMENSIÓN EPISCOPAL PARA LA VIDA CONSAGRADA, Identidad y Misión del Vicario episcopal para la Vida Consagrada, 17 abril de 2022.



Por una cultura del cuidado y del buen trato en la Iglesia

ALGUNAS IMPRESIONES DEL ENCUENTRO

El pasado 9 de septiembre de 2024, se llevó a cabo un encuentro de formación integral con los miembros de los Consejos Decanales, a petición de nuestro Sr. Obispo José Leopoldo González González, en la Casa de Pastoral Juan Pablo II, en el que participaron más de 700 personas, entre sacerdotes, religiosos y laicos.

El expositor

El invitado para dirigir la reflexión fue el Sacerdote español Luis Alfonso Zamorano quien nació en Palencia en 1974 y es sacerdote de la Fraternidad Misionera Verbum Dei. Ha desarrollado su misión en Chile por 20 años. Actualmente vive en Roma y los dos últimos años ha sido profesor en el ámbito del Safeguarding, en el Instituto de Antropología y de Derechos Humanos de la Universidad Pontificia Gregoriana. Colabora como docente con CEPROME desde 2019 y también apoya en el área de formación de la oficina para las denuncias y acompañamiento de víctimas de la Arquidiócesis de Madrid: REPARA.

En el 2019 publicó con la Editorial PPC el libro "Ya no te llamarán abandonada: Acompañamiento psico-espiritual a supervivientes de abuso". Recientemente ha publicado "Te llamarán mi favorita. Sanar la herida espiritual provocada por los abusos" y también "¿Cuándo te vimos desnudo? Viacrucis y 7 palabras desde la experiencia de sufrimiento de las víctimas de abuso", con la editorial PPC.

Gran parte de su ministerio está dedicado al acompañamiento pastoral y psico-espiritual de víctimas y supervivientes y a la formación en la Prevención y la cultura del cuidado. Por último, es autor y compositor de 4 discos de música católica contemporánea.

La evaluación

La jornada fue intensa, con mucha participación, bien organizada y enriquecedora. Días después se recogió una evaluación de los Deca-

natos. A continuación, compartimos algunos de los comentarios de la evaluación:

1) El Expositor: muy bien, bien explicado, excelente, claro, respetuoso, sabio, sencillo, entendible, competente, capacitado, informado, completo, preparado, interesante, humilde, valiente y con mucha experiencia. Se sabe miembro de la Iglesia, nos habló desde su experiencia de Bautismo y desde su ministerio sacerdotal. Fue cuidadoso en el uso del lenguaje: "algunos sacerdotes, algunos laicos".

2) El Horario: apropiado, excelente, accesible y bien distribuido, buen ritmo en las actividades, lo que hizo que la sesión fuera amena y no se sintiera pesada, se respetó el horario, hubo puntualidad.

3) El Contenido: crudo pero realista, claro, completo y entendible, provechoso, experiencial, interesante, actual, ayuda a tener una visión sobre el tema.

4) El Tema: de mucha importancia, muy interesante, enriquecedor, completo, impactante, abierto, entendible y generó un buen nivel de participación y asistencia, gustó, aunque fue un poco fuerte.

5) Se compartieron las diapositivas que utilizó el expositor.

6) La intervención del Sr. Obispo muy clara sobre esta realidad.

7) Es positivo que se haya abordado a nivel diocesano, por medio de los Consejos Decanales, ya que esto permitió un mejor alcance del tema, generando un mayor impacto.

8) El servicio durante la comida se manejó con mucha fluidez, lo que permitió que todo se realizara de manera ágil. Muy buena variedad en la comida.

9) Es bueno hablar del tema para generar conciencia ya que "30 segundos de un tocamiento inapropiado cambian la vida de una persona".

10) Sería bueno organizar otro encuentro interdisciplinar con esta temática, convocando a los Consejos Decanales.

Impresiones

Por su parte el Pbro. Luis Alfonso Zamorano, en una carta enviada al secretario de la Comisión Diocesana para la Protección de los Menores com-

partió su experiencia en San Juan de los Lagos. Aquí les dejamos algo de lo que escribió:

Lo primero que quiero agradecer es la tremenda hospitalidad de mis hermanos sacerdotes, de todo el Equipo de la Comisión y de los formadores del seminario...

La experiencia de compartir la mañana de formación con todos los decanatos, con una presencia tan numerosa de sacerdotes y laicos fue muy exigente y a la vez enriquecedora. Para mí es una experiencia única y conmovedora. Impresiona ver tanta gente comprometida. Desde ya pido mis disculpas si algunos sintieron que mi presentación pudiera fomentar una especie de "cultura de la sospecha", sobre todo de parte de los laicos hacia los sacerdotes. Comprendo que mi estilo a veces tan directo y sin tapujos puede resultar a veces chocante y hacer sentir a más de uno incómodo. Mi objetivo, sin embargo, fue el de tratar de despertar la necesidad de vivir con una confianza lúcida y de tener algunas herramientas básicas sobre cómo responder si nos toca acoger o escuchar a una víctima. En general, pude ser testigo de una gran apertura a la escucha y sentí un pueblo de Dios sediento y receptivo, si bien, como en todas partes, algunos se muestran más sensibles y otros más a la defensiva. En otras ocasiones, se podría pensar en algún tipo de dinámica para compartir por grupos pequeños que ayudara a asimilar lo recibido.

Agradezco mucho la confianza del Sr. Obispo. Su presencia y compromiso en momentos así es decisivo y fundamental. Los animo mucho a seguir abriendo caminos dentro de nuestra Iglesia. Si comparamos con otras diócesis, incluso dentro de México, creo que San Juan lleva bastante la delantera. El camino realizado por la Comisión ha sido valiente y comprometido. Deben estar satisfechos por todo lo recorrido, pero sin bajar los brazos y sin autocomplacencias. En el rato de formación y compartir de la tarde pude palpar la excelente calidad humana y espiritual del equipo, (a algunos miembros ya los conocía de Roma) y sobre todo su compromiso "vocacional" por la atención a las víctimas y supervivientes y por la prevención.

De nuevo, expreso mi profunda gratitud a Dios por los preciosos días vividos allí y también por el regalo de poder empaparme de la fe de un pueblo de Dios que ha sido regado con la sangre y la entrega de tantos mártires. Son un gran tesoro para la Iglesia. Cuidémoslo y sintámonos llamados a seguir el relevo, desde nuestra pobreza, de tantos santos y santas que nos han precedido. Un abrazo grande a todos.

EL LUGAR CENTRAL DE LA SAGRADA ESCRITURA

(P. Marco Antonio Díaz Gómez)

En la obra del filósofo S. Kierkegaard «La Era del Presente», se narra un relato «parábola del payaso»: «Un circo en una pequeña aldea danesa se incendió. El director del circo envió rápidamente al payaso que ya estaba vestido para su actuación, al pueblo cercano para pedir ayuda. El payaso corrió al pueblo y pidió a gritos que los habitantes acudieran rápidamente para apagar el fuego, o el circo entero se quemaría y el fuego se propagaría por todo el pueblo. Pero los habitantes pensaron que todo era parte del espectáculo, una broma para promocionar el circo, y se rieron a carcajadas. Cuanto más desesperadamente suplicaba el payaso, más se reían de él. Finalmente, el único se quemó, el fuego arrasó con el pueblo también...». Surgen varias preguntas al terminar el relato: ¿Qué falló? El director ¿eligió bien la persona para dar el mensaje? ¿el mensaje era claro o no?, ¿el mensajero no fue suficientemente claro y convincente?...

La cuestión se hace más aguda cuando el mensaje que tenemos que comunicar es, a nuestra consideración: Palabra de Dios. ¿Tenemos clara conciencia de que la Sagrada Escritura nos comunica la Palabra de Dios? Esta columna del «Boletín de Pastoral» quiere mostrar cómo la Palabra de Dios es un motor de transformación personal y eclesial, orientado a la animación pastoral y vida eclesial.

La Sagrada Escritura nos revela a Dios que, movido por su amor, «quiere entablar un diálogo con todos los hombres y mujeres del mundo entero. Él desea invitarnos a su compañía, participarnos su propia vida, hacernos sus hijos e hijas. Él espera de todos nosotros una respuesta de aceptación de este regalo que nos ofrece y nos conduce a corresponder con nuestro amor a él y a los hermanos»¹. No son pues sólo libros antiguos, ellos son «la memoria viva del pueblo judío y del pueblo cristiano» y tienen una vigencia para el presente y para el futuro (cf. Heb 4, 12). Los textos bíblicos son el cimiento sólido (cf. Lc 6, 47-49) en el que se ha de construir la vida eclesial y el alma que impulse la acción pastoral. Por eso un primer rasgo de la Palabra de Dios es que es actual (cf. Lc 4, 21).

El que a la Palabra de Dios se le dé este impulso desde el «Boletín de Pastoral», responde a la pasión de nuestro Obispo José Leopoldo por la Palabra de Dios, que en la «Homilia de apertura de curso del Instituto Bíblico Católico del Señor de la Mise-

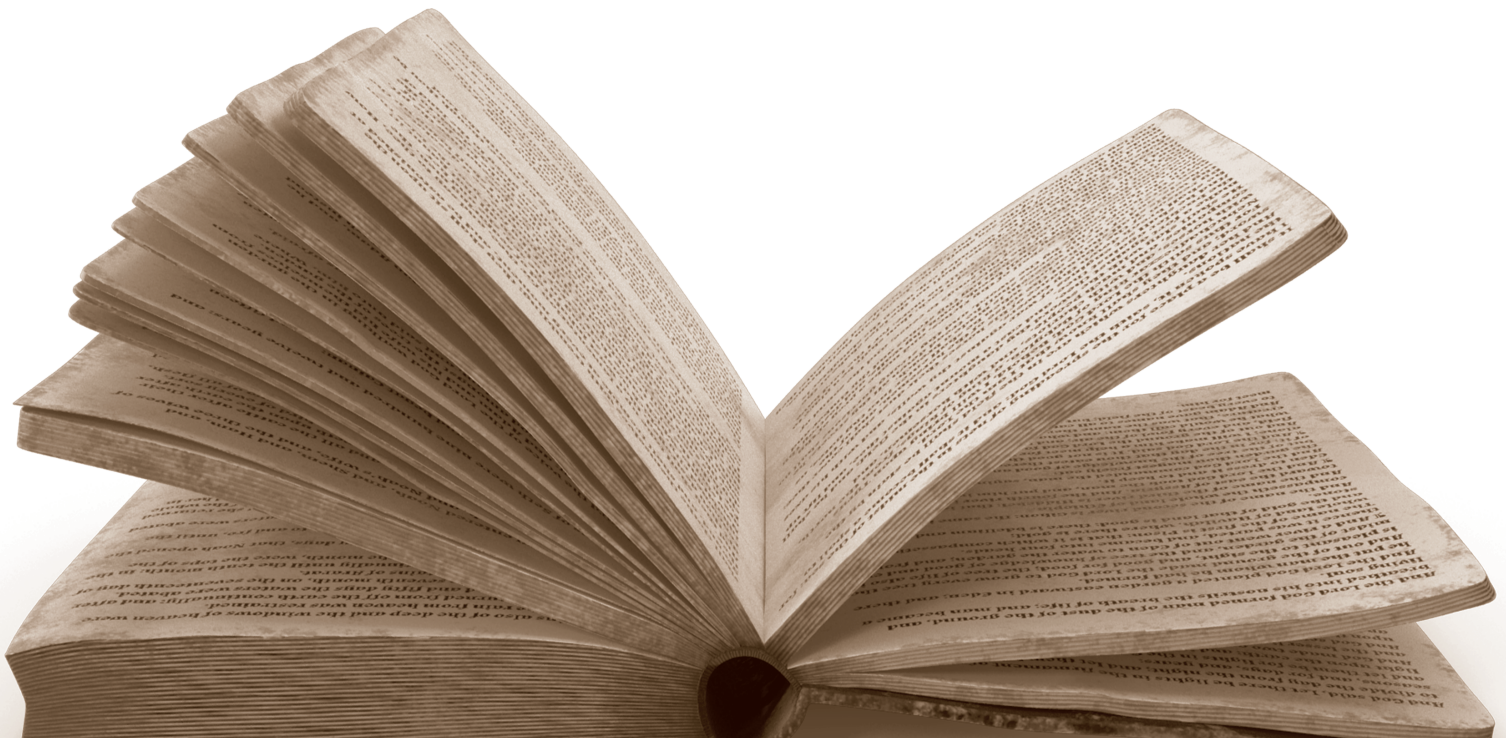


ricordia» comparaba con un inmenso mar, y con san Pablo decía: «la anchura, la longitud, la profundidad y la altura, y de conocer el amor de Cristo» (cf. Ef 3,18) y añadía: «Anteriormente, en los planes diocesanos, había cuadritos: pastoral profética, pastoral litúrgica, pastoral social, y en la pastoral profética un cuadrito de pastoral bíblica; se reducía al mes de septiembre un curso de Biblia; ¡no! Ahora se llama Animación Bíblica de la Pastoral» que viene de «anima (del latín, Alma)». Continúa don José Leopoldo: Es «una fuente que baña todos los temas transversales... Aparecida es para mí clave para el impulso en la Evangelización, el documento presentó los temas transversales, pero hay un tema que no es transversal, aprendí una palabra nueva, el tema fontal (del latín: fuente): es la Palabra de Dios. No es transversal, sino frontal. ¿Por qué fontal? Porque es fuente que irriga y baña toda acción pastoral de la Iglesia. Entonces quiere decir que la columna vertebral de toda acción en todo movimiento, en todo grupo; si no está la Sagrada Escritura, no tenemos la fuente (y el alma)»².

La Palabra de Dios no es como el mensaje del «payaso»; es viva (Heb 4, 12):

La creación comienza con la palabra divina; es una palabra en acción, es decir lo que se pronuncia se hace (יְהִי! ... יְהִי!), así lo atestiguan los Salmos: la voz del Señor que resuena en las aguas y hace oír su voz (Sal 29); la Palabra del Señor que es luz (Sal 119). La revelación de Dios se lleva a cabo por la intervención de su Palabra. Es su Palabra la que establece el orden y la armonía al caos y vacío reinantes.

La Palabra de Dios no es vacía, como parecía vacío de sentido el mensaje del «payaso», es eficaz: «¡Silencio! ¡Quédate quieto! Y el mar enfurecido vino a bonanza» (Mc 4, 39); «¡Sal de él, yo te lo mando!» (Mc 9, 25). Finalmente dos rasgos más: La palabra de Dios es transformadora y salvadora. Transformó a Saulo de perseguidor en apóstol y evangelizador (cf. Hch 9, 4); dio vida a Lázaro salvándolo de la muerte (cf. Jn 11, 43-44). La Palabra de Dios no sólo debe instruir, sino también debe inspirar y desafiar a los creyentes a transformar su vida y comunidades. Ha de ser la fuente de la acción pastoral y de la vida social para que nuestra Iglesia sea luz y sal del mundo (cf. Mt 5, 13-16).



Notas:

¹ Consejo Episcopal Latinoamericano (CELAM), Biblia de la Iglesia en América Latina, PPC Editorial, Ciudad de México, 2019, 19.

² José Leopoldo González, Homilía de apertura de Curso del Instituto Bíblico Católico del Señor de la Misericordia, Tepatitlán de Morelos, (19 de septiembre de 2024).



EL SÍNDROME

FOMO

EN LA POSTMODERNIDAD DIGITAL

Tips TIC

Estrategias para la prevención (Parte I)

(P. Jesús Padilla Iñiguez)

Un problema de la cultura digital actual es la manifestación y desarrollo del síndrome Fear Of Missing Out (FOMO = Miedo a perderse algo). Es una realidad que muchas personas conectadas a internet están viviendo. Es un síndrome que consiste en la ansiedad que se siente cuando algo interesante sucede en otro lugar sin poder estar allí. Es la necesidad irresistible de estar continuamente conectados a internet y participar de manera activa en las redes sociales. A menudo lo desencadenan las publicaciones que se ven en las redes sociales, porque no se está en compañía de otros experimentando lo que se ve en la pantalla. No se es parte de la foto, de la experiencia que se publica, de la reunión de amigos, del encuentro familiar, etc. Y eso provoca ansiedad con varias manifestaciones.

No hay ningún joven entre la generación actual que desee enfermar o que busque tener algún síndrome, al contrario, a todos les interesa vivir una vida plena y feliz. Por esta razón, la prevención es la única opción viable frente a cualquier cura para la enfermedad o el trastorno psicológico del FOMO. Ettore Guarnaccia recuerda un aforismo atribuido a Benjamin Franklin, que decía que «una onza de prevención vale más que una libra de curación».¹

Para tratar un tema tan relevante como el FOMO, es necesaria la implicación de todos los actores, empezando por los afectados directamente, sus padres, la escuela y los profesionales de la comunicación.²

En este artículo se hablará del fomótico, es decir, de la persona que padece el síndrome FOMO, señalando sobretodo una primera estrategia de prevención: La arquitectura personal consciente.

Adam Alter, psicólogo estadounidense, planteó algunas preguntas que podrían ayudar a los fomóticos mediante una prueba de autocontrol: «¿A qué distancia estás de tu teléfono ahora mismo? ¿Alcanzas a tomarlo sin tener que mover los pies? Y, cuando duermes, ¿alcanzas a agarrarlo desde la cama? ¿el lugar en el que se encuentra tu teléfono puede parecer trivial?». ³ Responder a estas preguntas es un paso basilar hacia el desarrollo de una autoconciencia de los propios actos.

De hecho, Alter establece una correlación entre las propias acciones y el diseño de la propia vida y afirma que «igual que un arquitecto al diseñar un edificio, tú diseñas, consciente o inconscientemente, el espacio que te rodea. Si tienes el teléfono cerca, hay muchas posibilidades de que lo revises durante el día. Y lo que resulta peor: hay muchas posibilidades de que interrumpas tu sueño si dejas el teléfono cerca de la cama».⁴

La sugerencia es ponerse en la piel de un arquitecto y empezar a diseñar conscientemente un entorno personal saludable para evitar el FOMO. Hay que ser muy consciente de los espacios en los que se vive, es decir, el hogar, el lugar de trabajo, la escuela y los lugares de juego más frecuentados.

Por desgracia, las personas suelen crear un entorno propicio para el desarrollo del síndrome, es decir, todo lo que les rodea les lleva hacia el FOMO. El reto consiste, pues, en hacer lo contrario. Se trata de cambiar el entorno exterior para poder cambiar también el interior, el psicológico, y lograr la satisfacción de tres necesidades humanas: sentirse competente, autónomo y capaz de relacionarse sin conexión. Estas necesidades, según el estudio de Przybylski, se ba-

san en la Teoría de la Autodeterminación, y cuando faltan, conducen a los niveles más altos de FOMO.

En la construcción de un entorno externo más saludable, un primer elemento a considerar, como artífices de sí mismo, ante el uso de celulares y redes sociales, es la moderación personal libre, formal y responsable en su uso, esto serviría para la prevención del FOMO.

Como sostiene Jean Marie Twenge, el FOMO se alimenta de la búsqueda constante de noticias en las redes sociales, por lo que «en general, la clave con los teléfonos es la moderación, tanto en adolescentes como en adultos. Utiliza tu teléfono para todas las maravillas que puede hacer, pero déjalo a un lado y mantente presente en la medida de lo posible».⁵

La moderación implica utilizar los celulares y las redes sociales como herramientas, como medio de comunicación, pero la recomendación es que sea durante unos mi-

nutos a lo largo del día, no al despertarse ni antes de acostarse (así se evita el bloqueo de la melatonina),⁶ y nunca utilizarlos conjuntamente con otras actividades porque «el cerebro no es multitasking»⁷ (multitarea simultánea), ni siquiera utilizarlos como sustituto de las responsabilidades domésticas, escolares o laborales. Incluye dejar de usar los celulares delante de la familia, amigos y cualquier persona (no hacer phubbing, es decir, ignorar a una persona por prestar atención al teléfono celular), eliminar el teléfono en la mesa de las comidas, quitarlo del buró de cama en el dormitorio por la noche (para evitar trastornos del sueño como el vamping: parecer un vampiro activo de noche enviando incansablemente mensajes por los medios telemáticos),⁸ incluso dormir con el celular apagado.⁹

En el próximo artículo del Boletín, se hablará del autocontrol en los fomóticos.

Notas:

¹ Ettore GUARNACCIA et al., *Generazione Z. Fotografia statistica e fenomenologica di una generazione ipertecnologica e iperconnessa*, Amazon, 2018, 567.

² Cf. Giancarlo INNOCENTI BOTTI, *L'importanza di una Media Education*, en Maura MANCA (Ed.), *Generazione hashtag. Gli adolescenti dis-connessi*, Roma, Alpes, 2016, 179.

³ Adam ALTER, *Irresistibile, ¿Quién nos ha convertido en yonquis tecnológicos?*, Barcelona, Paidós, 2018, 225.

⁴ ALTER, *Irresistibile*, 225.competente, autónomo y capaz de relacionarse sin conexión. Estas necesidades, según el estudio de Przybylski, se basan en la Teoría de la Autodeterminación, y cuando faltan, conducen a los niveles más altos de FOMO.

⁵ Jean M. TWENGE, *Iperconnessi. Perché i ragazzi oggi crescono meno ribelli, più tolleranti, meno felici e del tutto impreparati a diventare adulti*, Torino, Einaudi, 2018, 348.

⁶ Cf. Marc MASIP, *Desconecta. La dieta digital para superar la adicción al móvil y hacer un uso adecuado de las nuevas tecnologías*, Barcelona, Planeta, 2018, 101-103.

⁷ TWENGE, *Iperconnessi*, 347.

⁸ Cf. Chiara ANTONINI et al., *Nuove patologie legate all'abuso e dipendenza da smartphone*, en MANCA (Ed.), *Generazione hashtag*, 66-67.

⁹ Cf. MASIP, *Desconecta*, 183.

CRISIS ANTROPOLÓGICA Y SALUD

(Hna. Rocío de los Santos Aquino HCJC)

El mundo enfrenta una palpable crisis antropológica que lleva continuamente al replanteamiento de la esencia del ser humano, el cual no busca su plena realización en la configuración de su ser. La cultura actual, que se caracteriza por un fuerte consumismo, propone peligrosamente para el desarrollo humano, estándares de vida elevados que la mayoría de las personas no puede alcanzar. Esto provoca desequilibrios biológicos, emocionales y espirituales, factores que llevan al deterioro significativo de la salud, no solo a nivel personal, sino que también produce una sociedad enferma (cf. VI PDP 367).

A la continua aceleración de los cambios de la humanidad y del planeta se une hoy la intensificación de ritmos de vida y de trabajo, en eso que algunos llaman «rapidación» (trabajar a ritmos aceleradísimos, con obsesión). Si bien el cambio es parte de la dinámica de los sistemas complejos, la velocidad que las acciones humanas le imponen hoy contrasta con la natural lentitud de la evolución biológica. A esto se suma el problema de que los objetivos de ese cambio veloz y constante no necesariamente se orientan al bien común y a un desarrollo humano, sostenible e integral. El cambio es algo deseable, pero se vuelve preocupante cuando se convierte en deterioro del mundo y de la calidad de vida de gran parte de la humanidad (cf. LS 18)

El ser humano, si bien supone también procesos evolutivos, implica una novedad no explicable plenamente por la



evolución de otros sistemas abiertos. Cada uno de nosotros tiene en sí una identidad personal, capaz de entrar en diálogo con los demás y con el mismo Dios. La capacidad de reflexión, la argumentación, la creatividad, la interpretación, la elaboración artística y otras capacidades inéditas, muestran una singularidad que trasciende el ámbito físico y biológico. La novedad cualitativa que implica el surgimiento de un ser personal dentro del universo material supone una acción directa de Dios, un llamado peculiar a la vida y a la relación de un Tú a otro tú (cf. LS 81).

El modelo neoliberal impone un nuevo estilo de vida basado en los personajes de los medios de comunicación, los cuales se proponen como estereotipos deseables, en búsqueda de la felicidad. Esto crea en la población una expectativa de vida inaccesible, en relación con su propia condición humana, generando una sensación de frustración generalizada al no poder obtener dicho estilo de vida (cf. VI PDP 369).

Aparentemente cuidamos nuestra salud, nos preocupamos por estar bien, pero ese estar bien es solo "física", y entramos poco a poco en un mundo de la imagen, estéticamente verse bien, todo esto puede llevar a la persona a caer en una obsesión, en la mercadotecnia, y es ahí donde la persona puede perderse y no valorarse como lo que es: una "persona" humana.

Si vemos a nuestro alrededor sin ir tan lejos, en nuestra comunidad, barrio, sector, familia, estamos envueltos en esta crisis antropológica y salud ambiental, toda esta situación se está filtrando de una manera espantosa y ha llegado a denigrar a la persona, a la desvalorizan y más aún la llevan a perderse.

Si tenemos en cuenta que el ser humano también es una criatura de este mundo, que tiene derecho a vivir y a ser feliz, y que además tiene una dignidad especialísima, no podemos dejar de considerar los efectos de la degradación ambiental, del actual modelo de desarrollo y de la cultura del descarte en la vida de las personas (cf. LS 43).

La salud es un derecho humano y un deber social y eclesial al bienestar integral e integrador de las dimensiones físicas, emo-

cional, intelectual, relacional y espiritual en la persona y en la sociedad. Reconocemos que la enfermedad y otras situaciones límite como el dolor, el sufrimiento y la muerte, deben asumirse como parte de la existencia humana, pero existe también la responsabilidad de buscar la salud y evitarse toda situación innecesaria en cuantos sea humanamente posible (cf. DPSM, 5-11) (cf. VI PDP 388).

En realidad, el ser humano no aspira a un bienestar sólo físico o espiritual, sino también a una "salud" que se exprese en una armonía total con Dios, consigo mismo y con la humanidad. A esta meta se llega sólo a través del misterio de la Pasión, Muerte y Resurrección de Cristo (Juan Pablo II, Mensaje para jornada mundial del enfermo 2005, n. 7)





Subsidio de pastoral y evangelización

“EL CUIDADO Y ACOMPAÑAMIENTO
DEL ADULTO MAYOR, NOS HACE PROMOTORES
DE UNA CULTURA DEL CUIDADO Y
RESPECTO POR LAS PERSONAS”

SEMANA DE LA SALUD INTEGRAL

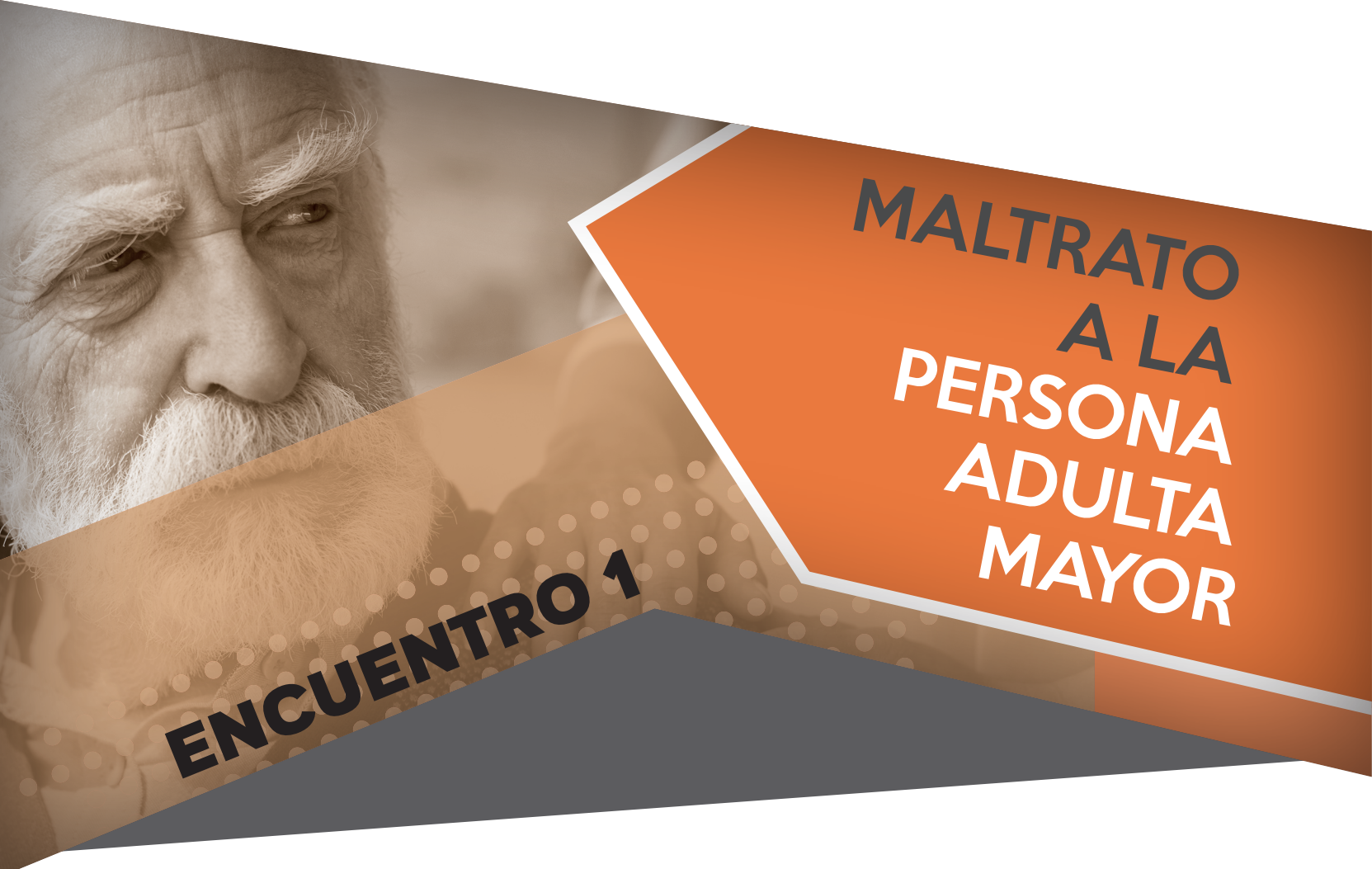
El amor misericordioso del Señor nos llama a ser generadores de esperanza, a promover, fortalecer y reconstruir un estilo de vida plenamente humano para cada uno de sus hijos, especialmente los más olvidados, los más lastimados, los más descartados, que en muchos casos son nuestros adultos mayores; un estilo de vida que manifieste claramente en cada hijo de Dios a Jesucristo y manifieste así el valor de la dignidad que cada persona tiene en su vida (cf. PGP 164).

Debemos acoger a las personas en cada una de sus condiciones, aceptar y promover su participación en la misión de Cristo desde su realidad particular, por medio de un amor misericordioso, a ejemplo de Cristo, el cual da sentido y transforma el dolor y el sufrimiento en camino de redención y salvación (cf. DPSM, 16). Es importante convencernos de trabajar diariamente para brindar una atención de calidad a cada persona, especialmente al enfermo y adulto mayor, el cuidado de ellos requiere profesionalidad y conocimientos, pero también accesibilidad, atención, comprensión y paciencia. Es un compromiso que nos ocupa todos los días y requiere una gran responsabilidad.

El envejecimiento es un proceso que implica tanto desarrollo como deterioro, y que depende de las experiencias y transiciones que haya vivido la persona. Ante esta realidad, nuestra Iglesia, nuestras familias y nuestra sociedad, están llamadas a estar en primera línea en la promoción de una cultura del encuentro, a buscar y crear espacios para compartir, para escuchar, para dialogar, para ofrecer apoyo, cercanía y afecto, a los adultos mayores.

Por ello ofrecemos el siguiente material de estudio y reflexión, realizado por el MAESTRO CLISERIO ROJAS SANTES quien es Licenciado en Psicología por la BUAP; Maestro en desarrollo humano por el Centro Humanístico del Ser; Especialista en manejo del dolor y cuidados paliativos; Profesor, conferencista y facilitador en temas diversos de la Psicología del enfermo, cuidados paliativos, Tanatología y Pastoral de la Salud; Experiencia de más de 25 años frente a pacientes medicamente enfermos; Voluntario con los Religiosos de San Camilo y actualmente Director de Salud Renal Integral Camilo de Lellis y Metanoia, Instituto para el Desarrollo Humano y Acompañamiento Psicológico; entre otros.

Los temas nos invitan a reflexionar sobre el cuidado, atención y acompañamiento del adulto mayor, el cual, en muchos casos, vive inmerso en la realidad de la enfermedad. En cada uno de ellos se ofrecen pautas muy concretas y prácticas para salvaguardar la dignidad del adulto mayor y promover así cuidado más humano. Además, ofrecemos una Hora Santa y Rosario para acompañar de manera especial los momentos de dolor de nuestros hermanos y hermanas. Que La Santísima Virgen de San Juan de los Lagos, nos cubra siempre con su Sagrado Manto.



ENCUENTRO 1

MALTRATO A LA PERSONA ADULTA MAYOR

“No deshonres al hombre en su vejez, que entre nosotros también se llega a viejo”

(Sirácide 8,6).

“Cabellos blancos son corona de honor, y en el camino de la justicia se le encuentra”

(Proverbios 16,31).

“Delante de las canas te levantarás, y honrarás el rostro del anciano, y de tu Dios tendrás temor. Yo, el Eterno”

(Levítico 19,32).

Uno de los males que aquejan a la persona adulta mayor (PAM) y que es urgente poner sobre la mesa es el maltrato, el abandono, el abuso o la explotación económica que afecta a las PAM.

La representación social de una PAM ha cambiado y, aunque se ha trabajado mucho para sensibilizar a la población, aún son muchas las personas que desafortunadamente conservan estereotipos negativos con respecto a los mayores; por ello el maltrato puede ocurrir en muchos lugares de la comunidad, como lo es la familia, el trabajo, la iglesia, las estancias, los asilos, etc.; y los que maltratan son los allegados como familiares, jefes, com-

pañeros de trabajo e incluso otras PAM.

Primero veamos:

Datos y cifras

En el último año, aproximadamente una de cada seis personas mayores de 60 años sufrió algún tipo de maltrato en los entornos comunitarios. Las tasas de este tipo de maltrato en las instituciones, como las residencias de ancianos y los centros de atención crónica, son elevadas: dos de cada tres trabajadores de estos centros refieren haber infligido algún tipo de maltrato en el último año. Las tasas de maltrato a las personas de edad han aumentado durante la pandemia de COVID-19. Estos sucesos pueden conllevar graves lesiones físicas y consecuencias psicológicas prolongadas. Se prevé que este problema aumentará en muchos países debido al rápido envejecimiento de la población. La población mundial de mayores de 60 años se duplicará con creces, de 900 millones en 2015 a unos 2,000 millones en 2050.

Apoyo contra el abuso y el maltrato

Durante la pandemia en la línea plateada 5555335533 del Consejo Ciudadano para

la Seguridad y justicia se recibieron 2053 llamadas:

Mujeres (67%). Varones (37%).

Tipos de agresiones al adulto mayor, entre otras:

Física 22%.

Patrimonial y emocional 19%.

Física y emocional 14%.

Emocional 14%.

Falta de cuidados 11%.

¿Quiénes son los agresores del adulto mayor?

Hijos (52%).

Familia en general (12%).

Cónyuge (8%).

Nietos (5%).

Sobrinos (5%).

Fuente: Programa Unión Ciudadana a favor de la protección de personas adultas mayores del Consejo Ciudadano para la Seguridad y Justicia de la Cd. de México dentro del Seminario Virtual "Maltrato de personas Adultas Mayores: Evidencias para la prevención, la promoción del buen trato y las políticas públicas". Publicado el 01 de julio de 2021.

En nuestra comunidad y en nuestra familia pueden darse estos casos.

Ahora pensemos

Tipos de maltrato y abuso

El maltrato físico sucede cuando alguien golpea, empuja o provoca algún daño corporal a la PAM e incluso cuando se la encierra contra su voluntad. También puede verificarse cuando el equipo de salud o asistencia pasa por alto cuidados evidentes, necesidades de atención médica o no brindándoles un buen seguimiento.

El maltrato psicológico se manifiesta cuando alguien se atenta contra su autoestima, su autovaloración, se la separa de la convivencia familiar o se le hace creer que no es digna de atención ni de cariño. El ignorarla también es una forma de maltrato, así como si le habla con palabras altisonantes.

El abandono social en personas adultas mayores se define como la falta de atención y cuidado de los familiares y de la sociedad cuyas repercusiones afectan en gran medida los aspectos biológico, psicológico y emocional de las personas en edad avanzada (Ramírez,

C. 2014), considerándose una forma de violencia.

El abuso sexual y la violación de personas mayores es un tema que rara vez se discute, sin embargo, es una realidad y desafortunadamente se mantiene en gran medida sin ser reportado y no detectado y por lo tanto invisible. Las personas particularmente vulnerables o consideradas como un blanco fácil son usualmente escogidos para ser victimizados por depredadores sexuales.

El abuso financiero es el robo o la malversación de dinero o cualquier otro bien de una PAM; éste puede ser tan sencillo como robar dinero de una billetera y tan complejo como manipular a una víctima para que entregue una propiedad o una pensión a un abusador. Esta forma de abuso puede ser devastadora, porque los ahorros de toda la vida de la víctima pueden desaparecer en un abrir y cerrar de ojos, dejándola incapaz de costear sus necesidades y temerosa de lo que pueda traer un mañana incierto.

Los signos y los síntomas de abuso de las PAM

Estas son algunas señales de maltrato (hay otras) que una persona mayor puede mostrar.

Señales de maltrato físico:

Lesiones y síntomas físicos inexplicables como cortes y abrasiones, moretones (especialmente cuando están agrupados en un área o en patrones regulares), ronchas, huesos rotos, lentes rotos, sobredosis del medicamento, marcas de cuerda en las muñecas, esguinces o dislocaciones.

Higiene personal y doméstica deficientes como: suciedad en su ropa o desaliño, falta de higiene básica como el lavado del cabello o el cepillado de los dientes, falta de ropa apropiada para la estación, un hogar desordenado o sucio, una casa que está en mal estado, un hogar que carece de servicios importantes como electricidad o agua.

Negligencia médica como: falta de ayuda médica importante, tal como audífonos, anteojos o bastones, falta de alimentos o malnutrición, administración inadecuada de la medicación, úlceras de cama y/o úlceras de decúbito no tratadas.

Señales de maltrato emocional y psicológico:

Persona frecuentemente alterada, con temor, desesperación o falta de autoestima; adulto mayor que no habla abiertamente o evita el contacto visual; ansioso, tímido, deprimido o retraído; autoestima baja; deseos de lastimarse a sí mismo o a otra persona; cambios súbitos de humor o los hábitos de sueño; persona a la que no se le permite salir de la casa ni recibir visitas o llamadas, ni realizar sus actividades cotidianas o tomar decisiones y actuar por sí mismo.

Señales de abuso económico:

.Actividad bancaria inusual, como retiros de dinero de cajeros automáticos cuando la persona no puede llegar al banco; firmas en cheques u otros documentos que no se parecen a la firma del anciano; cheques u otros documentos firmados, incluso en casos en que el anciano no puede escribir o entender lo que está firmando; falta de comodidades, como vestimenta adecuada y artículos de aseo personal; numerosas cuentas sin pagar, aunque se haya designado a alguien para que pague las cuentas; cambios en los patrones de gastos, tales como comprar artículos que no necesita o puede usar; la aparición de un extraño que inicia una nueva relación estrecha y ofrece administrar las finanzas y los bienes de la PAM.

Luego actuemos:

Retos para la protección de adultos Mayores

Uno de los retos principales es evitar que se normalicen las conductas agresivas y/o violentas hacia las PAM; para esto es importante sensibilizar a las familias, a sus cuidadores, pero también a la sociedad en general a través de gobierno, universidades y todos a los que compete un trato digno y humano a las PAM. El tema de la gerontología y la geriatría debe estar en la agenda pública, más que para llenar espacios, al contrario, fomentando un trabajo interdisciplinar que rinda frutos ante una población que va en aumento y que, si no se controla, pudiera llegar a ser un problema de grandes dimensiones.

Respuesta de la OMS

El 15 de junio de 2022, con motivo del Día Mundial de Toma de Conciencia de Abuso y Maltrato en la Vejez, la OMS y sus asociados

publicaron un documento en el que se presentan cinco prioridades para el Decenio de las Naciones Unidas del Envejecimiento Saludable (2021-2030), a las que se llegó mediante amplias consultas. Son las siguientes:

- 1) Combatir el edadismo, ya que es una de las principales razones por las que el maltrato a las personas mayores recibe tan poca atención.
 - 2) Generar más datos y de mejor calidad para concienciar sobre este problema.
 - 3) Concebir soluciones rentables para poner fin a este tipo de maltrato y ampliar su uso.
 - 4) Elaborar un argumentario a favor de la inversión en este tema para convencer de que es un dinero bien empleado.
 - 5) Recaudar fondos, ya que se necesitan más recursos para abordar este problema.
- Más informes al: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/abuse-of-older-people>

El buen trato a las personas adultas mayores consiste en estimular y promover una convivencia sana basada en la tolerancia entre todas las edades y el reconocimiento como personas, encaminada a fortalecer la cooperación e inclusión social. ¿Qué podemos hacer para responder a esta situación?

Oración

Señor Jesucristo, que para redimir a los hombres, santificar las etapas de la vida y sanar a los débiles y enfermos quisiste asumir nuestra condición humana, mira con piedad a nuestros ancianos, que están cansados, explotados y enfermos y necesitan ser curados en el cuerpo y en el espíritu. Reconfórtalos con tu poder para que levanten su ánimo y puedan superar todos sus males; y, ya que has querido asociarlos a tu Pasión redentora, haz que confíen en la eficacia del dolor para la salvación del mundo, y encuentren personas que los apoyen y defiendan. Tú que vives y reinas por los siglos de los siglos. Amén.



EL ADULTO MAYOR DIFÍCIL

ENCUENTRO 2

“Que los ancianos sean sobrios, dignos, sensatos, sanos en la fe, en la caridad, en la paciencia en el sufrimiento”
(Tito 2,2).

“Hijo mío, sé constante en honrar a tu padre, no lo abandones mientras vivas; aunque choquee, ten indulgencia, no lo abochornes mientras vivas. La limosna del padre no se olvidará, será tenida en cuenta para pagar tus pecados”
(Sirácide 3,12-14).

Vivir la tercera edad o convivir con una persona adulta mayor no siempre es miel sobre hojuelas; para algunos es una realidad muy distinta que hace sufrir a la familia o a quienes le rodean e incluso a la misma persona.

Primero veamos

Relatos como los siguientes son lamentablemente más comunes de lo que quisiéramos.

Rosario. Mi madre es extremadamente demandante, agresiva y de pilón berrinchuda. Me cuesta amarla cuando se pone en modo necio y más cuando no se deja cuidar, ni bañar o ayudarla en lo más sencillo. No la entiendo, antes no era así.

José Miguel. Hace un par de años mi abuelo, el papá de mi mamá, después de que mi abuela murió se vino a vivir con nosotros; al principio me daba igual, hay un espacio para él, pero desde hace unos meses hemos tenido muchos problemas con él, se ha vuelto insoportable y lo que más coraje me da es ver cómo trata a mi mamá que, a pesar de que ella lo atiende y lo recibió en su casa, la maltrata, le grita y de inútil no la baja; ya le he dicho que lo mande a un asilo, pero ella dice que está enfermo y lo debemos de comprender. Me da pena, pero, de verdad, que a veces ya no lo aguantamos.

Jovita. Mi papá tiene 79 años. Me avergüenza admitirlo, pero cada vez lo visitamos menos; si lo hacemos es por mi mamá que es la que lo aguanta, para él todo está mal, no pasa mucho tiempo cuando ya se está que-

jando de todo y cuesta trabajo entablar una charla con él pues siempre quiere tener la razón. Entiendo que es la edad, pero de verdad no sé cómo tratarlo y menos cómo ayudarlo; si me alejo de él, me alejo también de mi madre que nada hace la pobre.

Olivia. Mis padres murieron hace años, pero de sus hermanos sólo les sobrevive una tía que vive en la casa de los abuelos, ella nunca se casó y, a sus casi 70 años, es muy fuerte, pero fuerte también de carácter, y aunque nuestra abuela y madre nos dijo que velemos por ella, su misma personalidad nos hace difícil cumplir con esa tarea. Es muy chismosa, hace comentarios inapropiados, todo critica si se le ayuda o no, le anda contando a sus amigas y vecinos que no la visitamos, pero de verdad que sólo nos causa problemas. Hemos querido hablar con ella, pero no acepta razones y sólo nos insulta. Particularmente me da pena pues ante todo es un ser humano, pero pide a gritos que la dejemos sola. No sé cómo ayudarla y cumplir con lo que nos encomendó mi madre y abuela.

Y así pudiéramos incluir relatos de cuidadores profesionales que sufren también estos tipos de problemas. Pero ¿cómo podemos ayudar a que esto no pase? ¿Qué pasa en los adultos mayores que, mientras más pasa el tiempo, se vuelven más iracundos y gruñones?

Ahora pensemos

Antes que nada, necesitamos saber que la comunicación es base para todas las relaciones y que, si desde los inicios, la familia tiene vicios, defectos o simplemente no tiene una comunicación funcional, los problemas se van a ir incrementando a lo largo y ancho de la historia familiar. Si no se saben comunicar las emociones, y éstas se ocultan o se niegan, tarde o temprano se verán las consecuencias.

Al pasar los años es natural que las capacidades se vayan aminorando y esto que es totalmente natural no lo es tan fácil para quien lo vive en día a día; a casi nadie le

gusta ser dependiente de alguien más. Las capacidades físicas, psicológicas y sociales, al irse disminuyendo, dan una sensación de inutilidad de menoscabo y eso puede traer una impotencia y frustración que muchas veces no es fácil de aceptar: si te das cuenta que olvidas cosas o que las operaciones matemáticas, por sencillas que sean, se dificultan o que ya las capacidades motoras y de los sentidos no funcionan igual; si antes era socialmente el proveedor y ahora ya no se reconoce así, y no se está preparado para ello: es un caos en la persona, lo cual desata ansiedad, depresión y por consiguiente brotes de irritabilidad, aunado a la personalidad del individuo que siempre mantuvo a lo largo de su vida.

No todas las personas tienen una buena disposición al cambio. A muchos les cuesta adaptarse a las pérdidas, y sentirse una carga agrava todo, pues cuando se tienen que mudar de domicilio, de cuarto o de hábitos alimenticios puede ser lo que detone la agresividad. La cultura actual no nos prepara a envejecer.

Si la persona adulta mayor tiene que batallar con problemas cognitivos, como la pérdida de la memoria, paulatina o sencillamente se desconectan por momentos de su realidad: es un síntoma que descontrola a quienes le rodean haciendo más difícil el cuidado. Con este punto también se debe tomar en cuenta si está teniendo problemas como dolor, confusión mental, desorientación, estreñimiento, u otros síntomas físicos que pudiera no estar expresando y los vive en soledad para no dar molestias y sin querer se están convirtiendo en un gran problema por su carácter irascible.

Otro tema puede ser un duelo que no se ha resuelto de manera adecuada, eso quiere decir que no ha podido expresar lo suficiente para que le dé sentido a la pérdida. Recordemos que mucho de lo que se hace para vivir un duelo y superarlo es expresarlo, sentirlo y la familia a veces no tiene el tiempo para acompañar o no le da el espacio con la suficiente empatía para comprender el duelo. La familia está ocupada en

resolver, reacomodar, asuntos administrativos y da poco tiempo para acompañar el dolor, la ausencia, el miedo y la zozobra ante la nueva realidad.

Si tomamos en cuenta que la personalidad es la manera en la que una persona piensa, siente y actúa de acuerdo con sus creencias y pensamientos, en el adulto mayor esa personalidad es el resultado de todo lo que ha vivido, de lo esperado de sus metas alcanzadas, pero también de las no alcanzadas, nos da como resultado tipos de personalidad que puede desarrollar un adulto mayor. Podemos mencionar las formas de personalidad más comunes.

Personalidad adaptada: es aquella que se adapta a las circunstancias de vida, es realista y vive esa etapa de la vida de manera plena, proactiva y sin complicarse la vida ni complicar a los demás, solo vive de la mejor manera que puede, si miedo a envejecer y nutriendo sus relaciones sociales y familiares.

Personalidad a la defensiva: es la de la persona a la que se complica comunicar sus pensamientos, deseos; generalmente tiene la idea de que la vida le debe mucho y eso le crea un malestar emocional, se niega a vivir esa etapa de la vida y no sabe cómo sacar esa furia contenida, pero además le cuesta la convivencia por lo mismo que se siente agredida fácilmente, aunque esto no sea así. Obviamente se complica la vida y se la complica a los demás.

Personalidad dependiente: es aquella en la que el adulto mayor prefiere depender de otros para situaciones que ella misma puede decidir, aunque no estén comprometidas sus capacidades motoras, emocionales, cognitivas o sociales. Este tipo de personalidad también puede complicar la vida de quienes les rodean pues, al ser tan dependientes, no dejan que los demás hagan su vida, por lo mismo llaman mucho la atención y se quejan de abandono, aunque no sea realidad y adoptan actitudes chantajistas.

La personalidad aislada: se nota cuando una persona adulta mayor opta por aislarse

con una bandera de pseudo autonomía. Muchas veces lo hace porque la verdad es que es un poco soberbia y no acepta la ayuda de nadie cuando en realidad todos necesitamos del apoyo moral, emocional o económico alguna vez.

Luego actuemos

Por todo lo anterior es importante desde jóvenes desarrollar una buena salud mental que nos ayude a tener una buena relación con la gente que queremos y que nos quiere. Tomemos en cuenta que si el adulto mayor está pasando por algún trastorno mental o neurodegenerativo los medicamentos o la interacción entre ellos puede causar también episodios de irritabilidad. Eso nos advierte de tener mucho cuidado con la polifarmacia o la automedicación.

La empatía es fundamental al tratar con personas mayores que tienen un carácter difícil. Trata de ponerte en su lugar, comprende sus desafíos y escucha sus preocupaciones con atención. Reconocer sus emociones les hará sentirse valorados y comprendidos. Mucha observación y paciencia se requiere. Algunas acciones que debemos emprender:

1. Empatía, base del entendimiento, es fundamental al tratar con personas mayores que tienen un carácter difícil. Trata de ponerte en su lugar, comprende sus desafíos y escucha sus preocupaciones con atención. Reconocer sus emociones les hará sentirse valorados y comprendidos.
2. Comunicación clara y efectiva, es esencial para forjar un vínculo sólido. Escucha activamente lo que tienen que decir, muestra interés genuino, y evita interrumpirlos, aunque repitan lo mismo. La paciencia y la disposición para escuchar les harán sentirse respetados.
3. Respeta su independencia. Aunque pueden necesitar asistencia en ciertas áreas, respeta su independencia siempre que sea posible. Permíteles tomar decisiones sobre cuestiones que les afecten directamente, lo

que les proporcionará un sentido de control y dignidad.

4. Elogiar sus logros pasados y compartir historias sobre sus experiencias puede generar una conexión significativa. Esto les hará sentirse valorados y contribuirá a fortalecer el vínculo emocional.

5. Ofrecer opciones limitadas en lugar de abrumarles con decisiones complejas les permitirá tomar decisiones más fácilmente. Esto les dará una sensación de autonomía y reducirá la sensación de presión.

6. Fomentar que participe en actividades que disfruten juntos, como paseos en el parque, escuchar música o jugar juegos de mesa, puede ayudar a crear momentos agradables y fortalecer los lazos afectivos.

7. En ocasiones, pueden surgir situaciones difíciles o conflictivas. Es importante mantener la calma y no tomar sus comentarios negativos de manera personal. Respira profundamente y aborda el problema con calma y respeto.

8. Establece una rutina consistente. Las personas mayores a menudo encuentran seguridad y comodidad en una rutina establecida. Establecer horarios para las comidas, las actividades y el descanso puede proporcionarles estructura y estabilidad emocional.

9. Cuando te enfrentes a una persona mayor con un carácter difícil, evita las confrontaciones directas. En lugar de ello, utiliza un enfoque más suave y comprensivo para resolver los problemas.

10. Muchas personas mayores experimentan sentimientos de soledad o tristeza. Da tu apoyo emocional y asegúralas que estás ahí para ellos en momentos de necesidad.

Tratar a una persona mayor con carácter difícil puede ser todo un desafío, pero también es una oportunidad para mostrar amor y compasión. Al practicar la empatía, la comunicación efectiva y el respeto por su independencia, podemos establecer relaciones significativas y armoniosas con nuestros seres queridos mayores.

Recuerda que cada persona es única y merece ser tratada con dignidad y cuidado, sin importar sus peculiaridades.

Oración:

Señor, Tú sabes mejor que yo que estoy envejeciendo y que algún día seré aún más viejo.

No permitas que me vuelva charlatán y, sobre todo, que adquiera el hábito de creer que tengo que opinar sobre cualquier tema en toda ocasión.

Libérame de las ansias de querer arreglar la vida de los demás.

Que sea reflexivo, pero no taciturno; solícito, pero no mandón.

Con la vasta sabiduría que poseo, parece una lástima no usarla toda, pero Tú sabes, Señor, que quiero conservar algunos amigos hasta el final.

Mantén mi mente libre de la recitación de infinitos detalles; dame alas para ir directo al grano.

Sella mis labios para que no hable de mis achaques y dolores. Estos van en aumento con el pasar de los años, al igual que mi gusto por recitarlos.

Te pido la gracia de poder escuchar con paciencia los relatos de los males ajenos. Enséñame la gloriosa lección de que, a veces, es posible que esté equivocado.

Mantén en mí una razonable dulzura. No quiero ser un santo (es difícil convivir con algunos de ellos y/o ellas), pero un viejo amargado es una de las Obras Maestras del Diablo.

Ayúdame a extraer de la vida toda la diversión posible. Nos rodean tantas cosas divertidas que no quiero perderme ninguna.

Señor, también te pido que las medicinas no me dejen más tonto de lo que ya estoy, por los siglos de los siglos.



ENCUENTRO 3

LA VIUDEZ EN LA TERCERA EDAD

“¡Ay de los que dictan leyes injustas y emiten decretos opresivos! Con ellos evitan la defensa de los pobres, y les niegan la justicia a los afligidos de mi pueblo; ¡despojan a las viudas y les roban a los huérfanos! ¿Y qué van a hacer en el día del castigo? Cuando venga de lejos la destrucción, ¿a quién recurrirán para que les ayude? ¿En dónde dejarán sus riquezas? Sin mí, se doblarán entre los presos y caerán entre los muertos”

(Isaías 10,1-4).

“Reconoce debidamente a las viudas que de veras están desamparadas. Pero si una viuda tiene hijos o nietos, que estos aprendan primero a poner en práctica su religión, cumpliendo sus obligaciones con su propia familia y correspondan así a sus padres y abuelos, porque eso agrada a Dios. La viuda desamparada, como ha quedado sola, pone su esperanza en Dios y persevera noche y día en sus oraciones y súplicas. En cambio, la viuda que se entrega al placer ya está muerta en vida”

(1 Timoteo 5,3-6).

Primero veamos

La pérdida de la pareja es uno de los acontecimientos más estresantes de la vida. Si le aunamos que está pérdida tiene lugar en la adultez mayor, son muchos los factores que agravan el evento, pues no sólo es la forma en que se da ese suceso, sino lo que afecta en todas las dimensiones del ser humano (físico, social, psicológica y espiritual).

La Organización Mundial de la Salud (OMS), indica que las personas viudas presentan un decrecimiento mayor en su salud física y mental que el resto de la población de la misma edad; además, son las mujeres las que muestran una mayor incidencia, dada a su mayor esperanza de vida; así mismo las relaciones sociales satisfactorias y los vínculos de apoyo de los adultos mayores colaboran en el desarrollo de su capacidad de resistencia ante la muerte de su esposo (Federación Iberoamericana de Asociaciones de Personas Adultas Mayores, 2016).

Por sí misma la tercera edad requiere de compañía, de integrarse a la familia y sus círculos sociales cercanos. Mientras más

pasan los años de convivencia en pareja, se hace más evidente la ausencia de la pareja, pues con ella se ha ido la experiencia de amistad, de compañía, de matrimonio y sólo queda la soledad, una soledad que, si no se trata, puede dar origen a depresión y angustia en quien la vive de esa manera. La persona se vuelve más vulnerable pues en algunas ocasiones las personas de su alrededor no son empáticas con su sufrimiento. Como en todo proceso de duelo, de acuerdo a cómo va tomando conciencia de su nueva situación, la persona va a poder salir de lo que al inicio pensó que sería ya por el resto de sus días. Se necesita poder hablar con quién perciba que no le juzgue o le censure y pueda platicar con confianza. Los hijos necesitan tomar eso mucho en cuenta, pues la relación de matrimonio es algo que sólo concierne a ambos y en este caso al viudo o viuda.

Ahora pensemos

Dijo Jesús: «Dichosos los que lloran, porque ellos serán consolados» (Mt 5,4). Esta promesa da, a quienes han perdido a un ser querido, el derecho a la esperanza. Pueden esperar un nuevo encuentro con Dios, esperar que Cristo venga a vivir y llenar sus corazones, esperar vivir en comunión con sus seres queridos fallecidos, esperar encontrar un nuevo significado y propósito...

La viudez, aceptada valientemente como continuación de la vocación matrimonial, debe ser apreciada por todos. Son muchos los caminos que pueden conducir a la alegría y al consuelo de quienes quedan en esta vida tras la pérdida del cónyuge o de algún ser querido.

El manejo de la soledad es un tema ineludible de la vivencia de viudez, pues depende mucho si eso se hablaba entre ellos o nunca pensaron en ello. Algunas parejas tocan el tema, pero, nublados por la emoción, no le ponen cuidado. El tema de la soledad es muy personal: intervienen factores como la personalidad del deudo y el ambiente en que se desarrolló, el nivel de expresión emocional, la madurez como persona y el propio historial de separaciones. Revisar el tipo de

apego que se tiene es importante para poder dar orientación.

Reacomodar la vida después de 30, 40 o 50 años de convivencia no es nada sencillo, aunque cuenta mucho el tipo de convivencia: a final de cuentas es un compañero de vida, con el que se vivió muchos de los cambios que una persona puede llegar a tener en la vida. Aunque el crecimiento siempre es individual, cuenta mucho la influencia de nuestro medio ambiente y más el de una pareja que te acompañó en la ilusión de la vida y tal vez en la desilusión de la vida. Si esa pareja convivió en el amor, aderezado de la amistad y la ternura a pesar de las diferencias que se pudieran tener, el reacomodar todo lo que representa tardará su tiempo, por eso es importante el soporte emocional que representan sus hijos y nietos, así como los amigos que seguramente tienen.

La viudez se puede tomar como la misión cumplida ante un juramento o, en el peor de los casos, se puede vivir como una liberación de un lazo que se hizo yugo con el paso de los años; en ambos casos es necesario acompañar, aunque es más sencillo acompañar la felicidad e incorporarla al tren de la vida; acompañar desde el punto de vista de quienes lo toman como una liberación, seguramente existen heridas que hay que sanar aún y no sólo con el fallecido sino con el mismo deudo: perdonarse por haber permitido daño resulta complicado. El reto es también incorporar esa experiencia para que pueda trascenderla y vivir con plenitud lo que le reste de vida.

Luego actuemos

Trascender la viudez

Tomaremos este término cómo aprender a vivir plenamente después de la viudez, porque eso es lo que necesita una persona, saber que, aunque pareciera que ya la vida se está acabando, ésta no acaba, hasta que veamos en la pantalla de nuestra vida la palabra fin. Mientras respiremos y tengamos conciencia de los sucesos a nuestro alrededor podemos tener siempre una actitud de vida y, si todo lo tomamos con una filosofía

proactiva, podemos vivir plenamente hasta las adversidades.

Para trascender la viudez necesitamos tener 4 actitudes: la primera es estar dispuesto a conversar de lo que se siente, lo que se vive y si es necesario buscar apoyo; la segunda ser flexible y realizar acciones que antes no se hacían y esta puede ser dejarse ayudar; la tercer actitud es confiar en tu desarrollo personal, que te lleva a vivir más plenamente tus circunstancias y a buscar soluciones a tus problemáticas, incluido está la fe pues te da ruta de vida; la última actitud que nos ayuda a trascender la viudez es estar abiertos a siempre aprender de todo lo que nos sucede.

En conclusión, la viudez en el adulto mayor se acompaña con respeto, empatía y mucha humanidad para que los deudos tengan un espacio donde poder depositar su confianza y penas a resolver las heridas que necesiten para poder vivir en plenitud.

PRIMERA CONSIDERACIÓN

La muerte de la pareja genera un vacío emocional difícil de restaurar, pues produce sentimientos de soledad que en muchos casos se convierten en trastornos depresivos que pueden afectar a su salud, pues temen sufrir algún accidente o una enfermedad repentina estando solos. López & Díaz (2018)

SEGUNDA CONSIDERACIÓN

Guía de apoyo para afrontar la viudez en la tercera edad.

- Buscar un acompañamiento psicológico.
- Recordar al fallecido sin idealizar su recuerdo.
- Realizar actividades individuales (ejercicio, tener una mascota, escuchar música, meditar o hacer oración, etc.).
- Realizar actividades familiares (organizar tardes de juegos, platique con sus hijos y nietos, vivir las temporadas del año, hacer un portafolio de fotos con temática, etc.).
- Realizar actividades sociales (buscar grupos de tercera edad, hacer voluntariado, tomar alguna clase de temas de su interés,

seguir relacionándose con amistades, apoyo a la Iglesia, etc.).

TERCERA CONSIDERACIÓN

No olvidar darse tiempo para replantear los asuntos legales y financieros.

- Aunque sea doloroso hay que pensar en los asuntos que tarde o temprano se tienen que poner en orden como:
- Recalcular los gastos (vivienda, alimentos, pagos de servicios, medicinas, etc.) con lo que ahora se tendrá disponible.
- Verificar los cambios de propietarios de los servicios, los seguros, propiedades, etc.
- Planear los servicios de salud, servicios funerarios etc.
- Realizar un nuevo testamento.
- Tomar la decisión de qué hacer con las propiedades del cónyuge fallecido.

Oración

Señor Jesús, tú sabes la pena y el dolor que soporté cuando mi esposo/esposa se fue a la casa de nuestro Padre. Te suplico que me des el apoyo y el consuelo que tanto necesito hoy. Llena mi soledad de alegría y esperanza y alivia mis temores por el futuro. Como la Virgen María, que enviudó cuando José murió, mantén mi corazón puro y dame una visión clara del plan de Dios para mí.

Si no me conviene estar solo (cf. Gn 2,18), concédeme la gracia de encontrar de nuevo a los que serán mis ayudantes aquí abajo, viviendo en comunión con mi difunto cónyuge, en la esperanza de reencontrarnos en la eternidad.

Tú, que fuiste compasivo con la viuda de Naim (Lc 7,11-16), ten piedad de mí e intercede ante Dios Padre para que la alegría brote de nuevo en mi corazón herido.



ENCUENTRO 4

LA SOLEDAD EN LA ADULTEZ: MAYOR PREMIO O CASTIGO

“Mejor son dos que uno, porque tienen mejor paga por su trabajo. Porque si caen, el uno levantará a su compañero, pero, ¡ay del que está solo!, porque cuando caiga no habrá otro que lo levante. También si dos duermen juntos, se calentarán mutuamente; pero, ¿cómo se calentará uno solo? Y si alguno prevalece contra el que está solo, dos estarán contra él, pues cordón de tres dobleces no se rompe pronto”

(Eclesiastés 4,9-12).

“El Señor irá delante de ti, él estará contigo y no te abandonará ni te dejará desamparado.

No temas ni te acobardes”

(Deuteronomio 31,8).

Poco o nada nos gusta tratar el tema de la soledad: por lo general evitamos hablar de cosas tristes; sin embargo, es una situación cotidiana y, mientras más le demos la vuelta, más desprevenidos nos agarra.

Todos hemos escuchado la frase “solos nacimos y solos moriremos”: la sentencia tiene parte de cierto, pero no es la verdad completa, pues para nacer necesitamos de una madre y

obviamente nacemos en un contexto familiar y social y cuando morimos también lo más común es que haya a quienes dejamos.

Muchos entienden la soledad como una vivencia no grata y que es la consecuencia a una “mala conducta”, pero si bien hay casos en los que es así, la soledad llega a nuestras vidas por otros caminos: pensemos en los adultos mayores que no se casaron, que no tienen hijos, que son viudos, que no viven en una comunidad o cuando sobreviven a sus hijos. La soledad también se siente cuando por diferentes motivos no se cuenta con una red de soporte emocional, aunque se tenga pareja, hijos o nietos, amigos, porque se viven con alguna enfermedad limitante, entre otras causas.

Primero veamos

Cuatro aspectos de la soledad

Aspecto físico: cuando no hay personas significativas cercanas y, también, cuando un anciano no tiene interés en cultivarlas.

El aspecto psicológico: depende mucho de cómo la persona se percibe; pueden surgir y

alimentarse pensamientos catastróficos o solitarios; el anciano se siente solo a pesar de estar acompañado; esta percepción puede llevarlo a apartarse de la gente.

Aspecto social: se verifica cuando la sociedad no cuenta con medios adecuados para sostener a una población que va avanzando en años y que no sólo necesita aspectos médicos, sino sociales como convivencia y ser parte de una sociedad que dé soporte a estos grupos de edad.

El aspecto espiritual: permite dar un sentido a la vida, de la mano de una espiritualidad madura que dé respuestas y dirección a las pérdidas que invariablemente se van acumulando. Conforme avanza la edad, la soledad tiene un tono diferente; mientras en las primeras etapas de la vida se trata de una soledad que se elige por razones de autonomía y hay toda red social natural que envuelve al individuo, en la adultez mayor el ritmo natural de la vida limita la red social.

La percepción de la soledad varía: el adulto mayor introyecta algunos estereotipos que aumentan la percepción de la soledad: un adulto mayor ya no se enamora, ya no tiene las mismas capacidades física y mentales, ya no es útil, en entre otras. La soledad parece inminente, real y cruda. Sin embargo, no olvidemos que la moneda tiene dos caras y es bueno que vayamos entendiendo que la otra cara de la soledad no es nada funesta, sino que - por el contrario - está cargada de esperanza.

Soledad significa, también, más tiempo que podemos utilizar para aprender con la persona más importante de nuestra vida, es decir, nosotros mismos. Pensar en los demás es bueno, pero pensar de manera sana, amorosa, creativa, humana y consiente en nosotros mismos es urgente. Poco o nada se nos ha educado a pensar en uno mismo, en qué queremos para nosotros; hemos puesto el énfasis en la atención a los demás y, si bien estamos en familia - pareja - comunidad, es muy importante no olvidar que nuestra vida importa y que, a final de cuentas, somos una persona única y que todos los demás son sólo compañeros de vida.

Debemos también evidenciar que, cuando la vivencia de soledad va acompañada de ras-

gos depresivos, hay que ir con el profesional para un buen diagnóstico y atenderse adecuadamente.

Ahora pensemos La soledad elegida

Cada vez hay más personas que están eligiendo vivir solas o, como ya hemos visto, por las diferentes circunstancias las personas ancianas viven solas. Eso conlleva que debemos prepararnos para el autocuidado y depender lo menos posible de alguien. Este autocuidado debe ser integral: hay que cuidar desde el aspecto físico, como el económico, las relaciones, los pensamientos y las conductas.

Si se vive solo, por ejemplo, hay que preparar un sobre con nuestros documentos importantes, así como la información básica de nuestra salud, nuestras medicinas, nuestros pendientes para facilitar el trabajo a los que nos sobrevivan o por alguna emergencia como un desastre natural o provocado. Tomar en cuenta las eventualidades que pudiera deparar una larga vida no es para temer, más bien, es para volverse precavidos y adelantarse a los acontecimientos.

Atender y dar soporte en la soledad no elegida nos lleva tomar cartas en el asunto y prepararnos como sociedad a dar cabida a esto; sin esta planeación, se puede convertir en un grave problema público.

Soledad tardía (de Enrique González Martínez)

Soledad, bien te busqué
mientras tuve compañía...
Soledad, soledad mía,
viniste cuando se fue ...

De sus brazos me escapé
cuando en sus brazos dormía;
estar a solas quería
sin adivinar por qué.

Toda la noche vagué
por verte, soledad mía;
regresé rayando el día,
y dormida la encontré.

De puntillas me alejé
burlando su compañía
por hallarte, y no te hallé;
pero un día
que volví, no la encontré...

¡Ay, mi soledad tardía
viniste cuando se fue!
Lloré porque no podía
hallarte, soledad mía,
y lloro porque te hallé...

Luego actuemos

Estrategias para afrontar la soledad

- Inscribirse en cursos de desarrollo humano y habilidades sociales o temas para aprender o profundizar.
- Buscar grupos de convivencia con personas del grupo de edad.
- Realizar algún tipo de apostolado o servicio social.
- Organizar grupos de encuentro con personas de la misma edad.
- Realizar alguna actividad física en grupo.
- Participar en grupos de oración y/o meditación.

Actividades que debe promover la familia para integrar al adulto mayor

- Visitarles, dando tiempo, paciencia e interés por su charla.
- Juegos en familia que no sólo activen las relaciones sino ejercitar las actividades cognitivas.
- Salir con ellos a lugares recreativos.
- Espacio de charla social, pláticas personales y profundas.
- Tomarlos en cuenta para las actividades familiares.
- Orar y meditar en familia.
- Preguntarle si necesita ayuda en actividades personales y de su casa.

Oración:

Querido Dios, hoy me acerco a ti con un corazón lleno de emociones abrumadoras. Siento miedo, angustia y ansiedad que parecen atormentar mi mente y mi alma. En este momento de debilidad, busco tu presencia y tu guía para encontrar la paz interior y la fortaleza necesaria para superar estos sentimientos". Señor, sé luz en mi mente, paz en mi corazón, sabiduría en mis decisiones, amor en mis relaciones. Te necesito, solo tú eres capaz de calmar mis penas. Solo en ti tengo depositada mi esperanza, solo en ti podré encontrar un lugar donde protegerme y así no darle lugar al miedo y a las distintas formas del mal.

Muchos miedos son los que me atacan a diario. Por eso, hoy, reconozco ante ti que estoy plagado de miserias, y acudo a ti como mi amigo y mi hermano, para que me llenes de tu alegría y tu gozo, para que renueves esa fuerza esperanzadora que levanta del suelo a todos quienes confiados a ti buscan ayuda. Señor mío, tú conoces que todos los vacíos de mi ser, ellos solo pueden ser llenados por tu gracia y tu presencia. Mis miedos, mis preocupaciones, mis dolores, mis confusiones solo pueden encontrar soluciones y sanación en ti. Sé que con tu ayuda podré superar todos esos miedos que no me dejan avanzar. Muéveme con tu Espíritu Santo. Tú me acompañas y me das valor para enfrentar esas circunstancias que ponen a temblar mis rodillas. Me mantengo fiel a ti, porque estoy seguro de que no me vas a fallar. Toma mi vida, Señor, toma mi mente y mi corazón y hazme un fiel discípulo de tu amor.



ENCUENTRO 5

CÓMO AYUDAR A LOS ADULTOS MAYORES ALTAMENTE IRRITABLES

“Deja la ira, y desecha el enojo; no te excites en manera alguna a hacer lo malo” (*Salmos 37/36,8*).

“Escucha a tu padre, que él te engendró, y no desprecies a tu madre por ser vieja” (*Proverbios 23,22*).

“No deshonres al hombre en su vejez, que entre nosotros también se llega a viejo” (*Sirácide 8,6*).

“No devuelvan mal por mal ni insulto por insulto, por el contrario, bendigan, pues han sido llamados a heredar bendición” (*1 Pedro 3,9*).

Enfrentarse a los cambios de un adulto mayor es un reto difícil para quienes tratan con él, ya sean familiares o cuidadores profesionales, pues pueden presentarse algunos trastornos de conducta que se visibilizan en comunicación agresiva, irritabilidad por cualquier cosa o negarse a cumplir con las necesidades básicas como la alimentación y la higiene.

Cada miembro de la familia de un adulto mayor tiene una corresponsabilidad para con éste; no es sólo el hijo o hija: la familia son todos

y, cuando se logra la armonía, las relaciones son más nutritivas y al adulto mayor se le permite vivir con mayor plenitud su última etapa de la vida.

Primero veamos

Puede tener varias causas su irritabilidad y fastidio: Porque permite que todo lo que no le conviene, o se escapa de su control, genere molestia. Piensa que las demandas que le hacen son demasiadas. No le gusta que le presionen, siente que le arruinan sus planes, molesta que le obliguen. Imagina negras intenciones y es suspicaz ante los demás. No soporta el carácter de quien convive con él o le trata. Hay temas molestos sobre los cuales se siente impotente y no quiere hablar porque traen a la mente momentos muy pesados. Preocupan los hijos, el trabajo, la enfermedad, los problemas económicos, el futuro, su progresivo debilitamiento y pérdida de sentidos y movilidad...

Hay adultos que siempre muestran cara de disgusto, cejas fruncidas, quejándose de todo, criticándolo todo, descontentos de todo, no edifican, critica, juzgan, atacan, ofenden, se desahogan con exageraciones y mentiras, dicen lo que saben que molesta. Y eso crea un ámbito de

gritos, silencios que duelen, excusas y pretextos para que cada quien se justifique.

Frente a la personalidad difícil del adulto mayor necesitamos tomar en cuenta algunas consideraciones.

Paciencia, tolerancia y empatía

Consideremos la paciencia como la virtud para afrontar los hechos adversos con tolerancia, fortaleza, sin lamentarse y dándole un sentido a lo que pasa. El problema es cómo desarrollarla.

Lo primero es aceptar que las cosas no se dan de la noche a la mañana y que todo lleva su tiempo: un día a la vez y no perder el objetivo; vivir el momento y no querer adelantarnos en lo que aún no es; o atormentarnos por lo que fue: estamos convencidos de que se puede cambiar y así será, poco a poco. Frente a los acontecimientos es oportuno pensar racionalmente y no dejarse llevar por la emoción: si sientes que te estás desesperando, tómate un momento fuera de casa y respira lento y profundo; enfócate en el resultado; por último, no dejes que la espera te venza. Confía en ti, especialmente confía en tu proceso para mejorar las cosas. La paciencia que quieres generar depende de ti; si los demás te quieren desestabilizar, no lo permitas. Y no olvides la sensatez, es una de tus mejores aliadas. Tolerancia es la capacidad de aceptar una situación, una persona o un grupo que es diferente a uno. Esa aceptación no significa estar de acuerdo, sino respetar la ideas o maneras diferentes y con la convicción de que la verdad es relativa. La tolerancia es, también, la capacidad de expresar nuestro punto de vista sin herir los sentimientos de los demás y, menos, burlarnos de ellos. Un adulto mayor difícil tiene sus razones para ser así: aun no estemos de acuerdo, hay que escucharlo.

Llamamos empatía a la capacidad de comprender los sentimientos y actos del otro sin juzgar, sin culpar, pero, sobre todo, desde la perspectiva de esa persona y no la nuestra. Desarrollar la empatía con nuestros adultos mayores es saberlos escuchar, darles la importancia debida a sus emociones, más que a sus actos, para poderlos comprender sin ser prejuiciosos y ser lo más objetivos posibles. Sólo así podremos realmente conocerlos y ver más allá de la percepción de un anciano gruñón: él necesita que lo comprendan, que lo quieran y que, tal vez, le instruyan; puede ser que nunca tuviera la oportunidad de sentirse amado por diferentes motivos.

Ahora pensemos:

La Biblia tiene muchos consejos para cuando sentimos ansiedad:

“Nunca se angustien por el día siguiente, porque el día siguiente traerá sus propias preocupaciones. Bastante hay con los problemas de cada día” (Mateo 6,34). Muchas veces, lo que tanto tememos que pase, ni siquiera pasa, nos llevamos una sorpresa porque las cosas cambian para bien. Hay que recordar situaciones pasadas que así fueron. Entonces analice lo que le preocupa ahora. Intente ser realista y pregúntese: “¿Qué probabilidades hay de que esto se convierta en un problema grave?”.

“Así como el hierro afila el hierro, un hombre hace mejor a su amigo” (Proverbios 27,17). Las personas que nos rodean pueden darnos sugerencias prácticas basadas en su propia experiencia, nos ayudan a ver la situación con otros ojos, desde otro ángulo. Porque han pasado por un problema parecido al suyo, hay cosas que le sirvieron y otras no.

Echen “todas sus inquietudes o “preocupaciones” sobre él, porque él se preocupa por ustedes” (1 Pedro 5,7). Dios se preocupa mucho por todos los que sufren. Abrirle el corazón y contarle todo lo que nos agobia, cosa por cosa, pidiéndole que le ayude a saber qué hacer en cada caso.

Dice “el Dios que da paz” (Romanos 16,20): “Sé muy bien lo que tengo en mente para ustedes... Quiero que tengan paz, no calamidad. Quiero darles un futuro y una esperanza” (Jeremías 29,11).

Luego actuemos:

Estrategias

También podemos desarrollar otras acciones como evitar la situaciones y personas que generan esa irritabilidad; no tomar las cosas de manera personal, pues muchas veces la exasperación es resultado de magnificar algo que realmente no vale la pena: por eso algo importante es no darle foco a sus peleas; se trata, también, de no forzar al adulto mayor a realizar acciones que no quiera hacer en el momento, como comer o bañarse, pues muchas veces no es la acción en sí, sino llevar la contraria pues se siente como obligado y poco autónomo. No vale la pena “tener la razón” si con ello el adulto mayor se siente ofendido o agredido; es mejor buscar el espacio adecuado y considerar su estado físico: si realmente tiene un deterioro cognitivo, está de sobra querer entablar una comunica-

ción; este punto va compartido con toda la familia para que nadie lo tome como algo personal.

Es importante reconocer cuando se necesita la ayuda de un profesional; no todo se puede resolver en casa. Gestionar las emociones de todos los que integran la familia es vital para no generar problemas que incluyan daños físicos para cualquiera de los miembros de la familia: puede ser aconsejable una consulta con profesionales gerontólogos, geriatras y/o psicólogos especialistas en el tema.

Apostemos por mejorar las relaciones familiares: nunca es tarde para mejorarlas; recordemos que las familias sanas no son las que no tienen problemas, sino aquellas que pueden hablar de todo y llegar a buenos acuerdos para afrontar sus dificultades.

¿Cuándo pedir ayuda si tú eres cuidador?

No se debe hacer esperar la ayuda al que cuida a un anciano difícil, pues el estrés que genera esta actividad es sumamente alto. Si el cuidador es un familiar, es importante explicar a toda la familia la situación del anciano, para que puedan comprender lo grave de la situación, así como psico-educar a todos los miembros, para que puedan enfrentar la realidad de la mejor manera; es oportuno reforzar la idea de turnarse en el cuidado del familiar. Si el cuidador es un profesional (enfermera, gericultista, cuidador) es importante darle todos los informes y asegurarnos de su paciencia y tolerancia a la frustración.

Si ya estás ejerciendo el cuidado y sientes cansancio, fatiga, enojo, frustración, si ya no encuentras motivo para seguir cuidando, es importante que lo reportes a tus otros familiares pues puedes estar ya pasando por un desgaste por compasión y, de no atenderlo, pudiera llevarte a una depresión o cuadros de ansiedad que para nada abonarían al cuidado del anciano. Es importante que de vez en vez te des tus descansos, así como cambiar actividades, pues es una tarea que no tiene fecha de caducidad.

Vivir la solidaridad en la familia no es tarea fácil, pero resulta muy satisfactorio para los miembros cuando actúan todos juntos a una vicisitud que la vida les presenta; de no ser así, hay que auxiliarse de los servicios que hay en la comunidad para afrontarlos acompañados y nunca solos.

La irritabilidad en personas mayores es uno de los fenómenos más frecuentes y no siempre sabemos hacerle frente de la manera adecuada

Si hay una crisis de ira

- Ponle atención a lo que dice y, si puedes, a lo que no dice;
 - Míralo directamente cuando le hables;
 - No es el momento de aleccionarlo;
 - No lo subestimes, ni le hagas sentir que no lo atiendes;
 - Háblale de manera normal no con diminutivos;
 - Déjalo que se exprese y no lo interrumpas;
 - Propón un espacio para dialogar serenamente.
- Las alteraciones del comportamiento de los ancianos

Toma en cuenta que las alteraciones son una de las características del proceso natural de envejecimiento. Estos cambios no sólo son físicos, sino a nivel cognitivo y emocional y redundan en el comportamiento. Si estas conductas se tornan agresivas nacen los problemas; por ello tenemos que prevenir y psico-educar emocionalmente al anciano, aunque esto implique confrontarlo, pero siempre de una manera humanamente empática y solidaria.

En ocasiones, nos encontramos con personas que están enojadas y llenas de ira. Puede ser difícil lidiar con alguien en ese estado emocional, pero una opción poderosa y efectiva para calmar a una persona enojada es recurrir a la oración. La oración tiene el poder de traer paz y serenidad a las situaciones más difíciles.

Oración:

Señor, te pido que envíes tu paz y serenidad a esta persona enojada. Ayúdala a encontrar la calma en medio de su ira y a liberarse de cualquier resentimiento. Que tu amor y compasión llenen su corazón, y que pueda perdonar y ser perdonada. Derrama tu paz sobre él(ella). Ayúdala a encontrar la claridad y la sabiduría para resolver sus conflictos de manera pacífica. Que tu amor y bondad llenen su mente y su corazón, y que pueda dejar atrás el enojo y la amargura. Trae tu paz y tranquilidad a todos nosotros para encontrar la serenidad en medio de la tormenta, y a liberarnos de cualquier ira, revancha, resentimiento o amargura. Que tu amor y gracia nos envuelvan, para poder perdonar y ser perdonados. Te lo pido, Padre, en nombre de tu Hijo amado. Amén.



HORA SANTA POR LOS ENFERMOS

“NO LOS
DEJEMOS
SOLOS”

GUÍA: Ofrecemos nuestra adoración al Señor y nos unimos en súplica por los enfermos que se encuentran en la fase terminal de su vida, y sus familiares, para que reciban siempre los cuidados y acompañamiento necesarios.

EXPOSICIÓN DEL SANTÍSIMO SACRAMENTO CANTO EUCARÍSTICO

GUÍA: Oh Jesús, verdadero Hijo de Dios y hermano nuestro, te adoramos presente en la Eucaristía y te damos gracias por habernos amado hasta ofrecer tu vida por nuestra salvación. Tú eres el Cordero de Dios que quita los pecados del mundo; tú tomaste sobre ti nuestros pecados y los expiaste con tu inmolación en el altar de la Cruz.

Padrenuestro, Avemaría y gloria al Padre.

Alabemos y demos gracias en cada instante y momento. /

Al santísimo y divinísimo Sacramento.

Ante ti, oh, Jesús, queremos renovar las promesas de nuestro bautismo; y ayúdanos a vivir como verdaderos cristianos, comprometidos en el esfuerzo de una conversión continua y de una adhesión perfecta a tu palabra. Acepta nuestros sufrimientos cotidianos para que, unidos a los méritos de tu pasión, se conviertan en medio de redención y de vida para nosotros, para nuestros seres queridos y para toda la

humanidad.

Padrenuestro, Avemaría y gloria al Padre.

Alabemos y demos gracias en cada instante y momento. /

Al santísimo y divinísimo Sacramento.

Dirige tu mirada benévola a los enfermos y a los que sufren, a quienes has asociado a tu cruz, para que sientan el consuelo de tu presencia. Que desde el comienzo de esta hora de adoración, dejemos a un lado todas las preocupaciones, todos los problemas, todo lo que nos atrae y nos distrae de Ti. Señor, llama de caridad, concédenos el ardor de tu Espíritu para que nos haga testigos creíbles y gozosos de la esperanza en toda enfermedad.

Padrenuestro, Avemaría y gloria al Padre.

Alabemos y demos gracias en cada instante y momento. /

Al santísimo y divinísimo Sacramento.

PRIMER MOMENTO: ADORACIÓN

GUÍA: Adoremos a Jesús Eucaristía, en el silencio de la contemplación Él nos hace atentos y abiertos a las alegrías y aflicciones de los hombres; ensancha nuestro corazón a las dimensiones del mundo. Su amor conforma nuestra voluntad a la suya, haciéndonos capaces de conocer en el otro al prójimo al que amar y ayudar.

Juntos decimos: R. Te adoramos, Salvador nuestro.

1.- Médico del cuerpo y del espíritu, que viniste a curar nuestras dolencias. R.

2.- Varón de dolores, que cargaste con nuestras debilidades y tomaste sobre ti nuestros sufrimientos. R.

3.- Tú que quisiste ser en todo como nosotros para revelarnos tu misericordia. R.

4.- Tú que experimentaste los límites de nuestra condición humana, para librarnos del mal. R.

GUÍA: El Señor Jesús, que pasaste por en medio de la humanidad haciendo el bien y curando toda debilidad y dolencia, tú mandaste a tus discípulos que cuidaran a los enfermos, les impusieran las manos y los bendijesen en tu nombre. En esta hora de adoración, te encomendamos a nuestros hermanos y hermanas enfermos para que, soportando con paciencia los dolores del cuerpo y del espíritu, se sientan asociados a tus sufrimientos y confortados por la gracia de tu Espíritu.

Breve pausa de silencio.

PRIMER LECTOR: La atención sobre la fragilidad humana que se experimenta también en la enfermedad y en el sufrimiento, subraya la necesidad de testimoniar juntos la esperanza cristiana. En los diversos fenómenos ambivalentes que caracterizan la cultura actual, no falta una forma generalizada de fragilidad, debida a la dificultad de dar sentido a la propia vida; una fragilidad que no es simplemente individual, sino también social. En contraste con el progreso y la riqueza de medios, existe una fuerte incertidumbre y desorientación sobre el por qué y el para qué de la vida, un hastío y un aburrimiento existenciales.

La percepción de esta debilidad puede llevar a replegarse sobre uno mismo y buscar compensaciones o vías de solución que, de hecho, no resuelven el problema, sino que incluso pueden agravarlo. De ahí el intento de eliminar y la falta de voluntad para aceptar la muerte, la vejez, el dolor, la discapacidad, la enfermedad... Y, sin embargo, es precisamente a partir de esta realidad, que de hecho se sufre, que puede surgir con fuerza la cuestión del sentido de la vida y la cuestión ética, relativa a lo que es bueno y lo que es malo. En el fondo de todo parece estar la ausencia de razones para vivir y, en última instancia, una crisis religiosa: la ausencia de «algo» digno de creencia.

SEGUNDO LECTOR: Diversas formas de fragilidad recorren la existencia humana en diferentes condiciones. Nuestra vida está marcada por frecuentes momentos de crisis y dificultades que hay que afrontar. Sobre todo, experimentamos la fragilidad en las diversas condiciones de la enfermedad, el sufrimiento y la discapacidad física o mental. y la muerte. La enfermedad puede considerarse la condición típica en la que nos enfrentamos a nuestro límite huma-

no común y nos cuestionamos sobre el sentido de nuestra existencia y nuestras relaciones, sobre la coherencia de nuestros proyectos, sobre lo que es realmente importante o no. Hay que subrayar, sin embargo, que esas fragilidades no son meramente «para soportarlas» pasivamente: a pesar de todo, de hecho, esos momentos de crisis abren posibilidades, porque abren un tiempo, aunque difícil, propicio para adquirir sabiduría y coraje. Esta fragilidad, sin embargo, no disminuye en absoluto la singular preciosidad de la vida humana, que es digna de recibir cuidados, hasta el final.

GUÍA: El Hijo de Dios tomó sobre sí nuestra debilidad: Cristo Jesús, que es «de naturaleza divina», «no consideró su igualdad con Dios como un tesoro celoso», sino que, al hacerse hombre, asumió «la condición de siervo» (Flp 2,6-11). A la pretensión del hombre de hacerse Dios, Jesús sustituyó el gesto del don y del compartir. Al asumir hasta el fondo nuestra naturaleza humana, con toda su fragilidad y debilidad, salvo el pecado, la redime y la abre a la esperanza. La «palabra de la cruz» (1Co 1,18) revela la verdad de toda su vida: en su muerte, el Hijo se entrega al Padre, haciéndose obediente (Flp 2,8; Hb 5,8), y se entrega en manos de los que le traicionan, redimiendo con un gesto de amor incondicional el mismo rechazo de sus crucificadores «Nadie tiene amor más grande que el que da la vida por sus amigos» (Jn 15,13). La resurrección del Crucificado, con el don de su Espíritu, nos abre a una realización segura, porque el «plan» de Dios es eterno, estable y fiel (Rm 8, 28-30) Cristo resucitado es «primicia de los muertos» (1Co 15,20) y «primogénito de los que resucitan de entre los muertos» (Col 1,18), abriéndonos a un destino que nos espera a todos. Su resurrección es el anticipo o la promesa real que nos abre a un futuro que ya ha comenzado en Él.

La esperanza del creyente se fundamenta en la certeza de que Jesucristo nos redimió, mientras siendo aún pecadores (Rm 5,8). Jesús es nuestra esperanza (Ef 1,12). La esperanza del cristiano no es, pues, ni débil ni frágil. Si no una esperanza «fuerte», incondicional, como la esperanza de Abraham, que «tuvo fe esperando contra toda esperanza» (Rm 4,18). La esperanza del creyente no borra la tribulación, el sufrimiento, la fragilidad, la prueba de un camino fatigoso y difícil, pero da la posibilidad de atravesarlo. Por eso, la fuerza de la esperanza se convierte en «virtud probada», perseverancia y paciencia (Rm 5,3-4). En la prueba, la paciencia consiste en dejarse educar por lo que se sufre (Hb 5,8). El Dios de la paciencia y de la perseverancia (Rm 15,5) es el Dios de la esperanza (Rm 15,13).

En la hora del dolor, del sufrimiento, del desaliento,

debemos recordar que no estamos abandonados a las fuerzas oscuras del caos o del azar, sino que estamos siempre en manos de un Soberano justo y misericordioso. Dirijámonos confiadamente a Él con las palabras que Jesús nos enseñó.

PADRE NUESTRO. AVE MARÍA. GLORIA...

GUÍA: Señor Dios, Padre de la luz, tú ves el fondo de nuestros corazones: no permitas que el poder de las tinieblas nos domine, sino abre nuestros ojos con la gracia de tu espíritu, para que veamos a aquel que has enviado para iluminar al mundo, y creamos sólo en él, Jesucristo, tu Hijo, nuestro Señor. Él nos ha enseñado a rezarte.

CANTO DE MEDITACIÓN

SEGUNDO MOMENTO: ACCIÓN DE GRACIAS

GUÍA: Elevemos nuestro himno de acción de gracias y de júbilo por los dones inefables de la caridad de Cristo.

Digamos juntos: R. Te damos gracias, Señor, por el don de tu caridad.

1.- Nos has dado el pan de los ángeles, alimento de los hombres, pan bajado del cielo, para que quien coma de él no perezca. R.

2.- Por tu encarnación nos has hecho hilos de Dios, hermanos entre nosotros. R.

3.- En el mandamiento del amor has puesto el compendio de toda la ley. R.

4.- Mostraste la grandeza infinita de tu amor cuando diste tu vida por nosotros. R.

5.- Dejaste la gloria que tenías desde el principio y tomaste la forma de siervo. Asumiendo nuestra debilidad. R.

6.- Nos has llamado a hacer lo mismo: a estar dispuestos a vivir los unos por los otros, hasta el extremo, como Tú. R.

PRIMER LECTOR: Gracias porque nos haces capaces de amar. Destruye en nosotros el egoísmo, el orgullo, el odio, la envidia, la codicia.

SEGUNDO LECTOR: Jesús tú eres la esperanza que buscamos insistentemente, la alegría que anhelamos, la vida que no tiene fin, y das serenidad a los que se dejan implicar en esta historia de amor.

GUÍA: Para el cristiano, el amor es el testimonio de lo que ya ha recibido: es porque es amado que da testimonio del amor, es porque ha sido curado que se acerca al otro para curarlo, es porque ha sido perdonado que da testimonio del perdón, es porque ha sido donado gratuitamente que está llamado a convertirse en testimonio, siempre frágil, de la gratuidad de Dios. Ser testigo de la esperanza estando cerca de la fragilidad humana significa hacerse cercano a los que sufren. Es porque hay esperanza que me hago prójimo y me ocupo del otro; el mío sería un testimonio vano sin compromiso con los demás. O la

esperanza se convierte en testimonio en la vida práctica o no es verdadera esperanza. Cuidar del otro nace del hecho de que yo estoy originariamente con el otro. Es cuidando al otro como decido el sentido de mi vida. El amor no es sólo «dar», es ante todo «recibir». El amor acepta humildemente la relación y esto nos pide ante todo que escuchemos al otro y puede obligarnos a cambiar de planes y programas, como aparece en la parábola del buen samaritano (Lc 10,35).

PRIMER LECTOR: Del Evangelio según San Lucas (10,25-37)

Un doctor de la Ley se levantó para ponerle a prueba: «Maestro, ¿qué debo hacer para heredar la vida eterna?». Jesús le dijo: «¿Qué está escrito en la Ley? ¿Qué lees en ella?» él respondió: «Amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón, con toda tu alma, con todas tus fuerzas y con toda tu mente, y a tu prójimo como a ti mismo.» Jesús le dijo: «Has respondido bien; haz esto y vivirás. Pero él, queriendo justificarse, dijo a Jesús: «¿Y quién es mi prójimo?». Jesús continuó: «Un hombre bajaba de Jerusalén a Jericó y se topó con unos ladrones que lo desnudaron, lo golpearon y se fueron, dejándolo medio muerto. Por casualidad, un sacerdote bajaba por ese mismo camino, y al verlo pasó de largo. También un levita, al llegar a aquel lugar, lo vio y pasó de largo. Pero un samaritano que iba de camino, al pasar por allí, le vio y tuvo compasión de él. Se acercó a él, vendó sus heridas y les echó aceite y vino; luego, cargándolo en su carro, lo llevó a una posada y lo cuidó. Al día siguiente, sacó dos monedas y se las dio al posadero, diciéndole: Cuida de él, y lo que gastes de más, te lo devolveré cuando vuelva. ¿Cuál de estos tres crees que era el vecino del que se topó con los ladrones?». Él respondió: «El que tuvo compasión de él». Jesús le dijo: «Vete y haz tú lo mismo. Palabra del Señor.

GUÍA: El escenario creado por Jesús es muy preciso: estamos en el camino que va de Jerusalén al oasis donde se levanta la ciudad de Jericó. Alrededor no hay más que desierto: piedras y arena, un lugar ideal para una emboscada. Los primeros en pasar debieron detenerse: el primero era un sacerdote que había terminado, o iba a comenzar, su semana de servicio en el Templo de Jerusalén. Podemos suponer lo mismo del levita. También él era una persona directamente implicada en el culto a Dios, aunque tenía funciones inferiores a las del sacerdote. De estas personas sólo cabía esperar un gesto de caridad. En cambio, nada. Actúan de forma diferente a lo que enseñan y a lo que defienden. Tienen una imagen de Dios, empaquetada por ellos mismos, que es sólo exterior y sin sustancia. Sólo espiritualismo porque sí. Amar a Dios en el prójimo es, para ellos, una frase que se enseña, pero no se practica. Pueden saberlo

todo sobre Dios, pero no han entendido nada de él. Así también el Doctor de la Ley, que interroga a Jesús, cita esto de memoria, demostrando un gran conocimiento, pero también una comprensión limitada de su verdadero significado.

PRIMER LECTOR: Los Padres de la Iglesia (san Ambrosio, san Agustín, san Jerónimo y otros) interpretan esta parábola de un modo especial. En el hombre que desciende de Jerusalén hacia Jericó ven la figura de Adán que representa a toda la humanidad expulsada del Edén, el paraíso, la Jerusalén celestial, a causa del pecado.

SEGUNDO LECTOR: En los ladrones, los Padres de la Iglesia ven al tentador que nos despoja de nuestra amistad con Dios y nos golpea con sus insidias mantiene en la esclavitud a la humanidad herida por el pecado.

PRIMER LECTOR: En la figura del sacerdote y del levita ven la insuficiencia de la antigua ley para nuestra salvación, que será llevada a término por nuestro Buen Samaritano, Jesucristo nuestro Señor y Salvador, que partiendo también de la Jerusalén celestial sale al encuentro de nuestra condición pecadora y nos cura con el óleo de la gracia y el vino del Espíritu.

SEGUNDO LECTOR: En la posada, los Padres ven la imagen de la Iglesia y en la figura del posadero vislumbran a los pastores en cuyas manos confía Jesús el cuidado de su pueblo.

PRIMER LECTOR: En la salida del samaritano de la posada, los Padres la interpretan como la resurrección y ascensión de Jesús a la derecha del Padre, pero que promete volver para dar a cada uno lo suyo. A la Iglesia Jesús deja para nuestra salvación los dos negadores de la Sagrada Escritura y los Sacramentos que nos ayudan en el camino de la santidad.

GUÍA: Mientras damos gracias al Señor por todos sus dones, esforcémonos por no dejarnos llevar por las seducciones del mundo y vivamos responsablemente, confiando en el Dios vivo, con una conciencia bautismal viva, siempre dispuestos a responder a quien nos pregunte la razón de la esperanza que hay en nosotros.

PADRE NUESTRO. AVE MARÍA. GLORIA...

GUÍA: Oh Dios, Padre nuestro, fuente única de todo don perfecto, reaviva nuestra fe, para que la semilla del bien se desarrolle en nosotros y, con tu ayuda, madure hasta su plenitud.

CANTO DE MEDITACIÓN

TERCER MOMENTO: PROPICIACIÓN

GUÍA: El amor al prójimo es central en la espiritualidad del cristiano, y el prójimo está universalmente

presente en la vida humana: un mandamiento que no se puede ignorar, una realidad interpersonal que no se puede eludir. Además, la adhesión a Cristo, sacramento del amor del Padre, no permite tal ignorancia y no acoge las fáciles tentaciones de la sociedad contemporánea para eludirlo. Es una maravillosa realidad espiritual que marca profundamente la relación personal: con Dios, con uno mismo, con los demás.

A partir de la parábola que acabamos de escuchar, nos surge una pregunta: ¿A quién amaré? Las diferencias de familia, de partido, de país suelen levantar barreras. Jesús derriba esas barreras. ¿Cómo trato a los que están necesitados y me piden ayuda? Cuántas veces yo, como este doctor de la ley, pongo a prueba a Jesús y él, con la paciencia propia de quien ama, 'aprovecha' todo lo posible para recorrer juntos un largo camino, para preguntar: tú, ¿qué vas a hacer? Tienes muchos para hacerte prójimo: el herido, los bandidos, el sacerdote, el levita, el doctor de la ley, el posadero... «¡Ve y haz tú lo mismo!» Comparemos nuestra manera de actuar con la Palabra de Dios que hemos escuchado, en la que Jesús explica los pasos que hay que dar para ser verdaderamente prójimo de alguien.

PRIMER LECTOR: Se detiene un samaritano. Persona perteneciente a un pueblo despreciado por los judíos debido a su división de la religión judía. Samaritano significaba hereje, porque en Samaria habían negado al Dios verdadero para construir un nuevo culto. Aunque el samaritano no conoce las verdades auténticas de la fe, actúa con perfecta caridad: Ve y tiene compasión: sus ojos están conectados con su corazón. Sabe sufrir con los que sufren. Tal vez él también fue atacado en el pasado, por lo que comprende lo que significa. También imagina a su familia, a su mujer y a sus hijos sufriendo porque no le han visto regresar. Se hace cercano: es él quien provee, en primera persona. Venda las heridas y vierte aceite y vino sobre ellas: trata de remediar las necesidades inmediatas de quienes le piden ayuda, y lo hace con esmero, como describe el evangelista Lucas.

SEGUNDO LECTOR: Lo carga sobre su yugo: pone sus recursos a disposición de los necesitados, renunciando a su propia comodidad, haciéndose a un lado para acoger al más débil. Lo lleva a una posada y se detiene para cuidarlo durante la noche. Hay una necesidad más urgente de la que no elude ocuparse, por lo que cambia su horario del día, aunque ésta es una seguridad de vida a la que renuncia: no se considera dueño de su tiempo. Por la mañana, cuando realmente tiene que partir, sigue sin darse tregua: se lo confía al hostelero. Consigue despertar la caridad

también en los demás, sabiendo que dando ejemplo se construye un mundo a escala humana en el que todos cooperan por el bien común. Aun así, le preocupa que los cuidados del hostelero sean suficientes para el herido. Hasta que el herido se cura, el samaritano sigue cuidando de él, sin «descargarlo» en el posadero, por muy generoso que sea.

GUÍA: Pidamos humilde y sinceramente perdón por todo aquello que haya podido minar esas relaciones de caridad y amor que el maestro Jesús pedía a sus discípulos que tuvieran con el prójimo.

Repitamos juntos: Perdónanos, Señor.

1.- Por todas las veces que el egoísmo ha cerrado nuestros oídos y nuestros ojos a las necesidades del prójimo al que podríamos ayudar. OREMOS.

2.- Por todas las veces que hemos dado preferencias injustas o ignorado a los que estaban cerca de nosotros y necesitados. OREMOS.

3.- Si con demasiada frecuencia no somos testigos coherentes del mandamiento evangélico del amor mutuo. OREMOS.

4.- Por todas las veces que hemos exigido a los demás ese amor y caridad que nosotros no habíamos dado. OREMOS.

GUÍA: Señor, que nos llamas a una fraternidad universal, perdona las divisiones, el odio, la venganza, la violencia y todo lo que niega en el mundo de hoy no sólo el amor, sino también la simple aceptación mutua en la memoria de pertenecer a la misma familia humana.

Breve pausa de silencio.

GUÍA: Reunidos en la presencia de Dios, invoquemos su misericordia, la guía hacia la plenitud de la fe, la fortaleza en la tentación, la firmeza en la prueba. Digamos juntos

PADRE NUESTRO. AVE MARÍA. GLORIA...

GUÍA: Señor Dios nuestro, que, en tu Hijo, que se hizo por nosotros siervo sufriente, quisiste darnos un ejemplo sublime de fortaleza y de amor, concédenos llevar generosamente con él nuestra cruz y atenernos siempre a tu santa voluntad. Por Cristo nuestro Señor. Amén.

CANTO DE MEDITACIÓN

CUARTO MOMENTO: COMPROMISO

GUÍA: Al final de esta hora de adoración, dirigimos nuestra súplica para que el Señor nos conceda amar con obras y no sólo con palabras; amar a todos independientemente del color de su piel, saber arriesgarnos y meternos en el bolsillo si es necesario, ensuciarnos las manos para defender los derechos de todo hombre. No podemos decir que amamos a

Dios si permanecemos insensibles a las necesidades de nuestros hermanos y hermanas. Jesús pone en la cumbre de su enseñanza el mandamiento del amor, que resume toda la ley (Mt 22,40); une, sin embargo, de manera inseparable, el amor a Dios y el amor al prójimo. San Juan, en la primera carta. Escribe: 'Amo a Dios' y odia a su hermano, es un mentiroso. Porque quien no ama a su hermano, a quien ve, no puede amar a Dios, a quien no ve» (1Jn 4, 20).

El ejercicio de la caridad compromete a los creyentes a dar testimonio recíproco del amor fraterno, mediante gestos de caridad y experiencias de buenas relaciones, abiertas a la acogida y al compartir: y esto requiere la capacidad de acoger precisamente las situaciones de «crisis», fragilidad y debilidad. No debe haber nadie en el mundo que sufra por falta de lo necesario. Pero, al mismo tiempo, la caritas-ágape trasciende las fronteras de la Iglesia; la parábola del buen samaritano permanece como criterio de medida, impone la universalidad del amor que se vuelve hacia el necesitado encontrado «por casualidad» (cf. Lc 10, 31), sea quien sea» (25b).

GUÍA: Dirijamos nuestra oración al Padre celestial, unidos a Jesús Eucaristía, para que vuelva sobre todos nosotros su mirada misericordiosa y conceda un signo de benevolencia a los miembros sufrientes del Cuerpo místico de Cristo y a cuantos se dedican a su alivio corporal y espiritual.

Oremos juntos y digamos: R. ¡Sostennos, Padre, ¡en la lucha y en la esperanza!

1.- Padre, que, por Cristo, Doctor de los cuerpos y de las almas, has unido en la única misión de la Iglesia el anuncio del Evangelio con la caridad de cuidar de los frágiles y enfermos, deja que los pasos de los pastores y de los creyentes se dirijan constantemente hacia personas marcadas por el sufrimiento y la soledad. OREMOS. R.

2.- Padre, que, en Cristo, Dios hecho hombre, compartiste la fragilidad de la condición humana, ilumina a las autoridades civiles para que presten siempre atención a los enfermos y a los que sufren, promoviendo políticas sociales justas que puedan contribuir a eliminar las causas de muchas enfermedades y a ofrecer una mejor atención a quienes están muriendo. OREMOS. R.

3.- Padre que, en Cristo crucificado, primicias de los resucitados, nos ofreces la esperanza de la vida futura, haz que cada hombre y cada mujer sean más solidarios con los enfermos, discapacitados y especialmente hacia los enfermos incurables y hacia los moribundos. OREMOS. R.

4.- Padre, Señor de la vida, concede que los enfermos y los que sufren sean signo y fermento de es-

peranza para todos aquellos que tienen confiada su vida en Ti. OREMOS. R.

5.- Padre, fuente de toda bienaventuranza, ayuda a nuestras asambleas cristianas, para que aceptemos la invitación de Jesús "estuve enfermo y me visitaste" y en este día no falte un signo de benevolencia hacia los enfermos en los hospitales, en residencias de ancianos o familiares. OREMOS. R.

6.- Por todas las familias, especialmente aquellas que viven situaciones de tensión y quebrantamiento, para que la ayuda y la comprensión de los hermanos, sostenidas por la presencia del Señor, puedan ofrecer la serenidad que necesitan. OREMOS. R.

Breve pausa de silencio.

GUÍA: Es importante mirar a los que sufren, especialmente a los enfermos incurables, muchos de los cuales mueren a causa de enfermedades terminales. Están presentes en todos los continentes, particularmente en lugares donde la pobreza y las dificultades causan inmensa miseria y dolor. Estar enfermo, conlleva inevitablemente un momento de crisis y un grave enfrentamiento con la propia situación personal. Los avances en las ciencias médicas a menudo proporcionan las herramientas necesarias para abordar este desafío, al menos en sus aspectos físicos. La vida humana, sin embargo, tiene sus límites inherentes y, tarde o temprano, termina en la muerte. Ésta es una experiencia a la que todo ser humano está llamado y para la que debe estar preparado.

PRIMER LECTOR: A pesar de los avances de la ciencia, no se puede encontrar una cura para todas las enfermedades, y por eso, en los hospitales, hospicios, centros de salud, y hogares de todo el mundo nos topamos con el sufrimiento de muchos de nuestros hermanos y hermanas, incurable y a menudo en la etapa terminal. Además, muchos millones de personas en todo el mundo todavía viven en condiciones insalubres y no tienen acceso a los recursos médicos que tanto necesitan, a menudo de los más básicos, con el resultado de que ha aumentado considerablemente el número de seres humanos considerados "incurables".

SEGUNDO LECTOR: Es importante alentar los esfuerzos de cuantos trabajan diariamente para que los enfermos incurables y en fase terminal, junto con sus familias, reciban una atención adecuada y amorosa. Debemos contemplar los sufrimientos de Cristo crucificado y, en unión con Él, dirigirnos al Padre con total confianza en que toda vida está en sus manos. Sus sufrimientos, unidos a los de Cristo, resultarán fructíferos para las necesidades de la Iglesia y del mundo.

GUÍA: Que la Virgen María, que desde el principio entendió que su vocación de mujer y de madre es-

taba marcada por el misterio del amor y del servicio, pero también del sufrimiento y la aceptación con humildad y abandono, nos ayude a leer nuestra vida en esta luz y capacitarnos para entregarnos en humildad y serenidad para que ninguna cruz humana sea descuidada y olvidada, y ninguna quede sin sentido o sin atención. Que ella consuele a los enfermos y sostenga a todos los que están enfermos. Dedicamos su vida, como buenos samaritanos, a aliviar las heridas físicas y espirituales de quienes sufren.

Pedimos al Padre poder mirar las cosas que nos rodean con la mirada pobre de quien reconoce que todo es don y que todo se puede compartir con los hermanos. Dios Padre de la ternura y del amor, Tú que nos diste a tu Hijo Jesucristo como Médico del cuerpo y del espíritu, bienvenido a nuestras peticiones de salud y cada uno de nuestros gritos por la salvación. Vuelve tu mirada hacia todos los que sufren, para que en la experiencia de las limitaciones humanas se unan más íntimamente a ti, fuente de consuelo y de paz. Ilumina nuestros pasos, apoya nuestra debilidad, abre cada situación a la esperanza, haznos capaces de cercanía y de servicio, testigos de tu ternura de Padre. Que las comunidades cristianas sean reflejo de vuestra caridad y crezcan como signo e instrumento, de salud y salvación, profecía de esperanza y compromiso en la lucha contra el mal.

ORACIÓN FINAL

Oh, María, Madre de la esperanza, tú que has conocido la fragilidad del hombre por el sufrimiento de tu Hijo, dirige tu mirada maternal a todo sufrimiento y debilidad humana. Tú que esperabas contra toda esperanza bajo la Cruz de tu Hijo, infundiendo confianza a los discípulos perdidos y desilusionados, obtén para todos nosotros el consuelo de la esperanza. Te rogamos, oh, Madre de la esperanza: pide a tu Hijo que tenga misericordia y nos sostenga en los momentos más oscuros de la vida. Intercede por nosotros para que vivamos en el tiempo con la esperanza de la eternidad para contemplar con alegría la gloria de Cristo Resucitado.

CANTO EUCARÍSTICO

ORACIÓN: Oh Dios, que nos diste el verdadero pan del cielo, concédenos, te rogamos, que, con la fuerza de este alimento espiritual, siempre vivamos en ti y resucitemos gloriosos en el último día. Por Jesucristo, nuestro Señor.

BENDICIÓN CON EL SANTÍSIMO SACRAMENTO

ROSARIO PARA PEDIR LA CURACIÓN

En el nombre del Padre, del Hijo y del Espíritu Santo. Amén.

ORACIÓN INICIAL

Señor Dios, ven a salvarme. Señor, ven pronto en mi ayuda. Vengo a Ti, Padre, en el Nombre de Tu Hijo, que cumplió Tu voluntad en todo y te fue obediente hasta su muerte en la Cruz. Llevo y te ofrezco mis enfermedades y sufrimientos y los de toda la humanidad, especialmente las enfermedades y sufrimientos de los niños y jóvenes. Te ruego que me concedas una fe fuerte para poder, a través de Tu Hijo, sanar y recuperar la salud física y mental, y conmigo todos aquellos por quienes ofrezco este Santo Rosario: (nombres.....)

Antes que nada, quita de nosotros la desconfianza que tenemos hacia Ti y hacia Jesucristo, tu Hijo. Envía sobre nosotros el Espíritu Santo para que podamos repetir junto a tu Hijo, en los momentos más difíciles: "Padre, si quieres, quita de mí esta copa. Pero no se haga mi voluntad, sino la tuya." Derrama el Espíritu Santo sobre mí, para que haga más vivo mi amor y más fuerte mi fe. Amén.

PRIMER MISTERIO

"LEVÁNTATE, TOMA TU CAMILLA Y VETE A CASA".

(Mt 9,11-6)

Jesús, Doctor del alma y del cuerpo, mira a la multitud de los que están encadenados por el pecado y ya no pueden moverse. Muchos de ellos están enfermos debido al odio, la falta de perdón y la enemistad. Sana, Jesús, a las personas y a los pueblos que se odian y luchan entre sí, que albergan sentimientos de venganza y se matan unos a otros. Rezamos por todos los afligidos por enfermedades físicas, por todos los paralíticos e inmovilizados. Hazles sentir Tu reconfortante presencia y sana sus cuerpos. También da consuelo a quienes lo afrontan, para que no se sientan cansados y, sobre todo, para que no decaiga su amor al prójimo necesitado, para que el amor evangélico sea más fuerte que cualquier sufrimiento o debilidad.

Padre nuestro, 10 Avemarías, Gloria, Oh Jesús, perdona nuestros pecados..., Canto Mariano

SEGUNDO MISTERIO

"DÉJAME VER DE NUEVO"

(Mt 9,27-31)

Te damos gracias, Jesús, junto con los que has sanado, y te pido por todos los ciegos que no pueden ver las bellezas del mundo, por todos los ciegos nacidos, que nunca verán la belleza de una flor. Rezamos por todos aquellos que, a causa de un accidente, se han visto privados de la luz de sus ojos. De manera especial te pido por aquellos que, a pesar de disfrutar del don de la vista, por orgullo o egoísmo no tienen ojos para ver a las personas que les rodean. Abre nuestros corazones, para que podamos volver a ver con nuestros propios ojos. Destruye la oscuridad de nuestra alma y sé Luz para todos. Quita de nuestra alma todo lo que nos impide verte y reconocerte. Purifica nuestra vida espiritual y realizaremos al hermano que está a nuestro lado, reconociéndote en cada hombre.

Padre nuestro, 10 Avemarías, Gloria, Oh Jesús, perdona nuestros pecados..., Canto Mariano

TERCER MISTERIO

"ABRE, SEÑOR, MIS LABIOS..."

(Mt 9,32-34)

Jesús, que los mudos recuperen el don de la palabra. Suelta la lengua de aquellos que no han podido oír ni hablar desde su nacimiento y antes aún, suelta la lengua de aquellos que por el odio la han atado a ellos y ya no hablan con sus hermanos. Purifica la lengua de todos los que blasfeman y maldicen tu nombre y el del hombre. Señor Jesús, viniste para acostumbrarnos al encuentro diario contigo. Abre, por tanto, nuestros labios, para que de nuestro corazón comiencen a fluir maravillosas palabras de gloria y alabanza a Ti, para bendecirte y anunciar mensajes de paz a los hombres. Que toda palabra de maldición se apague en los labios, incluso antes de ser pronunciada, para que el don de la palabra que de Ti hemos recibido sea instrumento para cantar Tu Gloria.

Padre nuestro, 10 Avemarías, Gloria, Oh Jesús, perdona nuestros pecados..., Canto Mariano

CUARTO MISTERIO

"EXTIENDE TU MANO..."

(Mt 12,9-14)

Te damos gracias, Jesús, por tu gran amor hacia nosotros. Te rogamos que sanes todas las extremidades secas y sanes aún más a todos aquellos que tienen las manos contraídas por el odio y el rencor. Sana también a aquellos cuyas manos están cerradas en puños violentos, para que, por medio de Tu Palabra, toda mano retraída por el egoísmo y el miedo, por la ira y el odio, pueda ser extendida. Impide, Señor, que nuestras manos realicen actos de violencia y concédenos la gracia de comprender cuán bienaventurados y felices son quienes tienen las manos limpias e inocentes. Jesús, detén todas las manos que se levantan para hacer daño, especialmente esa mano materna que se levanta sobre su hijo no nacido. Haznos capaces de realizar obras nuevas, con manos y corazones limpios.

Padre nuestro, 10 Avemarías, Gloria, Oh Jesús, perdona nuestros pecados..., Canto Mariano

QUINTO MISTERIO

"QUE ESTÉS LIBRES DE LA LEPROA".

(Mt 8,11-4)

Te agradecemos que hayas tendido tu mano y hayas liberado de la lepra ese cuerpo ahora deforme. Jesús, aquí estamos ante Ti, sánanos de la lepra del alma, del sopor y de la debilidad espiritual. Sana nuestro amor, para que ya no evitemos a nadie. Sana a todos los hombres, para que a partir de hoy ya no vivan abandonados y marginados. Te agradecemos porque dijiste y repetirás siempre: "¡Quiero, ten salud!".

Padre nuestro, 10 Avemarías, Gloria, Oh Jesús, perdona nuestros pecados..., Canto Mariano

SALVES

LETANIA POR LOS ENFERMOS

Señor, ten piedad de nosotros.

Cristo, ten piedad de nosotros.

Señor, ten piedad de nosotros.

Jesús, óyenos.

Jesús escúchanos.

Dios Padre Celestial, ten piedad de nosotros.

Dios Hijo, Redentor del mundo, ten piedad de nosotros.

Dios Espíritu Santo, ten piedad de nosotros.

Santísima Trinidad que eres un solo Dios, ten piedad de nosotros.

Señor Jesús, que curaste al ciego de Betsaida (Mt 8,22). R. Ten piedad de nosotros

Señor Jesús que curaste a dos ciegos en Cafarnaúm (Mt 9,27) Ten piedad de nosotros

Señor Jesús, que curaste a dos ciegos en Jericó (Mt 20,29) Ten piedad de nosotros

Señor Jesús, que curaste a un ciego y mudo (Mt 12,22) Ten piedad de nosotros

Señor Jesús, que curaste al sordomudo en Decápolis (Mt 7,34) Ten piedad de nosotros

Señor Jesús, que curaste a un leproso en Galilea (Mt 1,41) Ten piedad de nosotros

Señor Jesús, que curaste a diez leprosos en Galilea (Lc 17,11) Ten piedad de nosotros

Señor Jesús, que curaste al paralítico de Cafarnaúm (Mt 9,1) Ten piedad de nosotros

Señor Jesús, que curaste al paralítico de la piscina (Jn 5,1) Ten piedad de nosotros.

Cordero de Dios, que quitas los pecados del mundo, perdónanos Señor.

Cordero de Dios, que quitas los pecados del mundo, óyenos Señor.

Cordero de Dios, que quitas los pecados del mundo, ten piedad de nosotros.

ORACIÓN

Señor Nuestro Jesucristo, que has dicho: Pidán y recibirán, busquen y encontrarán, llamen y se les abrirá. Te rogamos nos concedas la sanación de las personas a quienes aquí te encomendamos (decir nombres). Ten a bien escuchar nuestros ruegos. En el nombre del Padre, y del Hijo y del Espíritu Santo. Amén.

ORACIÓN FINAL

Oh, Dios, Padre Todopoderoso, te damos gracias porque enviaste a tu Hijo Jesús para redimirnos y sanarnos. Te agradecemos por todos aquellos que, con su vida y su altruismo, ayudan a sus hermanos que sufren. Te pedimos por todos los enfermos que nos rodean, para que nunca sean abandonados, ni por ti ni por los demás. Protégenos de las enfermedades del cuerpo y del alma, pero si nos afectan estas, concédenos la gracia de vivirlas bien para tu gloria y para nuestro bien. Amén.

LA INDULGENCIA JUBILAR (I)

En el Año Santo, la Iglesia concede con la máxima amplitud la aplicación de los frutos de la Redención realizada por Cristo y extendida a la comunión de los santos, perdonando, por la autoridad recibida de su Fundador, toda pena debida al pecado, a los fieles que por la penitencia y la caridad se convierten radicalmente a Dios y al prójimo, alcanzando la pureza plena de corazón

“La indulgencia es la remisión ante Dios de la pena temporal por los pecados, ya perdonados en cuanto a la culpa, que un fiel dispuesto y cumpliendo determinadas condiciones consigue por mediación de la Iglesia, la cual, como administradora de la redención, distribuye y aplica con autoridad el tesoro de las satisfacciones de Cristo y de los santos. Es parcial o plenaria según libere de la pena temporal debida por los pecados en parte o totalmente. Todo fiel puede lucrárselas para sí mismo o aplicar por los difuntos, a manera de sufragio” (CEC 1471). Las indulgencias fundamentan su sentido en los méritos de Cristo y en la mediación de la Iglesia, para no solo perdonar el pecado, sino la consecuencia del mismo, es decir, la culpa y la pena. “La indulgencia se comprende desde la misericordia de Dios, que la Iglesia, en virtud del misterio de la redención de Cristo y de su propia santidad, ofrece a los creyentes”.

Por eso la indulgencia, don inestimable de la misericordia divina, es uno de los “signos” peculiares de los Años jubilaires. La indulgencia permite liberar el propio corazón del peso del pecado, para poder ofrecer con plena libertad la

reparación debida. “No obstante el perdón, llevamos en nuestra vida las contradicciones que son consecuencia de nuestros pecados. En el sacramento de la Reconciliación Dios perdona los pecados, que realmente quedan cancelados; y sin embargo, la huella negativa que los pecados tienen en nuestros comportamientos y en nuestros pensamientos permanece. Sin embargo, la misericordia de Dios es incluso más fuerte que esto. Ella se transforma en indulgencia del Padre que a través de la Esposa de Cristo alcanza al pecador perdonado y lo libera de todo residuo, consecuencia del pecado, habilitándolo a obrar con caridad, a crecer en el amor más bien que a recaer en el pecado” (MV 22).

El 13 de mayo de 2024, la Penitenciaría Apostólica publica las Normas sobre la concesión de la Indulgencia durante el Jubileo de 2025, firmadas por el Penitenciario Mayor Cardenal Angelo De Donatis. Afirma Papa Francisco en la Bula *Spes non confundit*, que es «una gracia jubilar» que «permite descubrir cuán ilimitada es la misericordia de Dios». Para «motivar los ánimos de los fieles a desear y alimentar el pío deseo de obtener la Indulgencia» establece algunas prescripciones y pautas para los peregrinos.

Podrán recibir la indulgencia, con la remisión y el perdón de los pecados, todos los fieles «verdaderamente arrepentidos» y «movidos por espíritu de caridad», «que, en el curso del Año Santo, purificados a través del sacramento de la penitencia y alimentados por la Santa Comunión, oren por las intenciones del Sumo Pontífice».

Continúa en la contraportada...

ce». Siguiendo las disposiciones de la Penitenciaría la indulgencia se podrá aplicar «a las almas del Purgatorio en forma de sufragio».

Los fieles, “peregrinos de esperanza”, podrán conseguir la Indulgencia si emprenderán una peregrinación hacia cualquier lugar sagrado jubilar, hacia al menos una de las cuatro Basílicas Papales Mayores de Roma, en Tierra Santa o en otras circunscripciones eclesíásticas, y participando en un momento de oración, celebración o reconciliación. También si «visitarán devotamente cualquier lugar jubilar», viviendo momentos de adoración eucarística y meditación, concluyendo con el Padre Nuestro, la Profesión de Fe e invocaciones a María. Además, con ocasión del Jubileo, se podrá conseguir la Indulgencia, con las mismas condiciones, poniéndose en camino también hacia otros lugares sagrados en Roma, como otras Basílicas y Santuarios históricos, las iglesias de los caminos jubilares dedicadas al Iter Europaeum y las iglesias dedicadas a las Mujeres Patronas de Europa y Doctoras de la Iglesia.

También visitando otros lugares del mundo, como, entre otros, «las dos Basílicas Papales menores de Asís: de San Francisco y de Santa María de los Ángeles; las Basílicas Pontificias de la Virgen de Loreto, de la Virgen de Pompeya, de San Antonio de Padua». En caso de grave impedimento, los fieles «ver-

daderamente arrepentidos que no podrán participar en las solemnes celebraciones, en las peregrinaciones y en las pías visitas», podrán conseguir la indulgencia jubilar, con las mismas condiciones, si «recitarán en la propia casa o ahí donde el impedimento les permita, el Padre Nuestro, la Profesión de Fe en cualquier forma legítima y otras oraciones conforme a las finalidades del Año Santo, ofreciendo sus sufrimientos o dificultades de la propia vida».

También se puede conseguir la indulgencia con las «obras de misericordia y penitencia con las cuales se testimonia la conversión emprendida». Los fieles, «siguiendo el ejemplo y el mandato de Cristo», son estimulados «a realizar más frecuentemente obras de caridad o misericordia, principalmente al servicio de aquellos hermanos que se encuentran agobiados por diversas necesidades». Asimismo, si se dirigirán a visitar «a los hermanos que se encuentran en necesidad o en dificultad (enfermos, encarcelados, ancianos en soledad, personas con capacidades diferentes...), como realizando una peregrinación hacia Cristo presente en ellos».

El «espíritu penitencial es como el alma del Jubileo», por eso la indulgencia podrá ser conseguida también «absteniéndose, en espíritu de penitencia, al menos durante un día de distracciones banales (reales y también virtuales) y de consumos superfluos, así como otorgando una proporcionada suma de dinero a los pobres, o sosteniendo obras de carácter religioso o social, especialmente en favor de la defensa y protección de la vida». Y también dedicando una adecuada parte del propio tiempo libre a actividades de voluntariado.

Por eso en la Diócesis se dispuso que, además de participar en la obra prescrita con espíritu de penitencia, se añada también un donativo económico voluntario para las obras sociales de este Jubileo.