

• **PATRONA.** NOS ENCOMENDAMOS A SU PODEROSA INTERCESIÓN.

Consagrados a la Virgen

LA IGLESIA CATÓLICA, QUE PEREGRINA EN PANAMÁ, RENOVÓ LA CONSAGRACIÓN A LA VIRGEN SANTA MARÍA LA ANTIGUA. MOMENTOS EN QUE LA HUMANIDAD ATRAVIESA LA PANDEMIA DEL CORONAVIRUS, Y QUE HA DEJADO MILES DE MUERTOS.

REDACCIÓN. La ceremonia de consagración se hizo con el colegiado de los obispos, en cadena nacional, encabezada por el Arzobispo de Panamá, José Domingo Ulloa Mendieta, donde se pidió por los enfermos y que la pandemia del Covid-19 se acabe pronto.

En la ceremonia también se pidió orar por los niños, ancianos y las personas vulnerables a esta pandemia, así como por los médicos, enfermeros, profesionales de la salud y cualquier persona que esté apoyando a los expertos en esta lucha contra el mortal virus.

“Queremos recordarle a cada habitante de este Istmo, ustedes no son huérfanos, nunca lo han sido, nuestra Madre en el Cielo, nunca ha dejado de acompañarnos, en las tristezas y las alegrías”, dijo.

El Arzobispo expresó la cercanía como pastores y reiteró

que, como creyentes ante esta pandemia del coronavirus, el camino es la universalidad de la oración, de la compasión y de la ternura.

Llamó a la unidad, y hacer sentir nuestra cercanía a las personas más solas y más probadas. A los médicos, a los profesionales de la salud, enfermeros y enfermeras, voluntarios, así como a los estamentos de seguridad, a todos los que tienen la misión de mantener el orden en las calles, para que se cumpla lo establecido por el Gobierno, a través de las autoridades de salud. “Nuestra cercanía a las autoridades que deben tomar medidas duras, pero para nuestro bien”, expresó a través de la televisión.

Al pueblo panameño les convocó a “ser protectores de nuestras familias”. “No tengamos miedo a los tiempos oscuros, nuestra fortaleza es Cristo”.

SÍGUENOS EN:



Tenemos un arma: nuestra fe en Dios



OREMOS. El Santísimo nos bendice.

REDACCIÓN. Los católicos contamos con un arma poderosa para combatir el COVID 19: la de la fe que se fortalece con la oración, y se vive de manera privada en templos y hogares. Cada católico lo vive confiado en que la providencia del Señor no nos abandonará. Bendito seas por siempre, Señor.

06-07

Cuarentena para cuidarnos todos

REDACCIÓN. La cuarentena impuesta por el gobierno por la pandemia del coronavirus es una medida necesaria para evitar que el virus se siga propagando en todo el territorio. Si se insiste en estar en la calle es más fácil la transmisión.

04-05

El reto de vivir día a día encerrados

REDACCIÓN. Muchas parejas se ven obligadas a pasar día y noche encerradas en sus casas. Es posible que se les agote la paciencia, y sea todo un reto lograr la convivencia.

19





usma
universidad católica
santa maría la antigua

**UNIVERSIDAD CATÓLICA
SANTA MARÍA LA ANTIGUA**

Rector de la USMA, en representación del CRP, participa en Convocatorias SENACYT



El Ing. Juan Planells Fernández, Rector de la USMA y Presidente Encargado del Consejo de Rectores de Panamá, participó el 7 de febrero en la presentación de convocatorias abiertas de la Secretaría Nacional de Ciencia, Tecnología e Innovación (SENACYT). En el acto se dieron a conocer las oportunidades disponibles para que, tanto en Panamá como en el extranjero, los panameños tengan la oportunidad de estudiar en distintos niveles educativos.

Todas las actividades, proyectos y programas de la SENACYT tienen como objetivo fortalecer, apoyar, inducir y promover la productividad, competitividad y modernización en el sector privado, el Gobierno, el sector académico-investigativo y la población en general.

#YoSoyUSMA
f b t i n

usma.ac.pa
PANAMÁ - COLÓN - DAVID
CHITRÉ - SANTIAGO

• **EXPERTOS.** SI SE INSISTE EN ESTAR EN LA CALLE, ES MÁS FÁCIL LA TRANSMISIÓN.

Una cuarentena para cuidarnos

EL GOBIERNO PLANTEA EL PLAN PANAMÁ SOLIDARIO PARA ATENDER LAS NECESIDADES BÁSICAS DE ALIMENTACIÓN Y MEDICAMENTOS, HASTA QUE DURE EL ESTADO DE EMERGENCIA.



ATENCIÓN. Supermercados, farmacias y bancos han adecuado sus horarios.



ACCIÓN. Se toman medidas necesarias para evitar que el virus se siga propagando.

MEREDITH SERRACÍN
redaccion@panoramacatolico.com

Ante lo que está viviendo Panamá y el mundo, quedarse en casa podría considerarse un lujo, sin embargo, Covid-19 nos ha obligado a todo lo contrario y ahora se ha convertido en una obligación necesaria para evitar que el virus se siga propagando.

Transcurridas un poco más de tres semanas desde que empezó el conteo oficial de los casos en nuestro país, el comportamiento del virus y la poca atención a la

o continúa la cuarentena.

Pero no hay porque entrar en pánico, pues con el Decreto 507 del 24 de marzo usted podrá movilizarse en una hora determinada del día, dependiendo del último número de su cédula o pasaporte, en el caso de los extranjeros quienes podrán circular sin temor, pues no se verificará el estatus migratorio.

Durante este período, usted podrá hacer su compra de alimentos, medicamentos o trámites bancarios.

Decreto 507, del 24 de marzo, establece la cuarentena para mitigar expansión del COVID-19.

recomendación de “quédete en casa”, obliga a las autoridades de Salud y al presidente Laurentino Cortizo a declarar un toque de queda 24/7 hasta que dure el estado de emergencia.

Explica la Dra. Nadja Porcell, directora Nacional de Salud del Minsa, que la finalidad de este toque de queda o cuarentena obligada es disminuir y frenar la transmisión del virus que necesita de un ser vivo para seguir subsistiendo.

“Si el virus no encuentra dónde anidar entonces desaparece, pero si se insiste en estar en la calle pululando de un lado a otro, es más fácil la transmisión”, advierte.

¿Pero cuánto tiempo estaremos en cuarentena? Esa es una respuesta que dependerá del comportamiento del virus – en la medida que se vayan reportando o disminuyendo casos – en un mes se podría evaluar si se suspende

Por ejemplo, si el último número de su cédula es el 7, entonces su hora de compra será 7:00 am, sin embargo, tendrá media hora antes y media hora después para salir y regresar a su casa.

En total tendrá dos horas al día para estas tareas, en este caso desde las 6:30 a.m. a 8:30 a.m.

Con los adultos mayores de 60 años, jubilados y discapacitados se ha establecido un horario especial de 11:00 a.m. hasta la 1:00 p.m.

Los supermercados, farmacias y bancos han adecuado sus horarios para que todos tengan la oportunidad de hacer sus compras y trámites.

Si usted está dentro del acordeón de excepciones, entonces debe portar su carné laboral y/o un salvoconducto para poder movilizarse durante esta cuarentena.

El transporte público y selectivo podrá brindar el servicio

Horario de compras de alimento y medicamentos

Último número de la cédula	Puedes comprar a las	Puedes transitar desde / hasta
0	10:00 a.m.	9:30 am / 11:30 a.m.
1	1:00 p.m.	12:30 md / 2:30 p.m.
2	2:00 p.m.	1:30 md / 3:30 p.m.
3	3:00 p.m.	2:30 md / 4:30 p.m.
4	4:00 p.m.	3:30 md / 5:30 p.m.
5	5:00 p.m.	4:30 md / 6:30 p.m.
6	6:00 p.m.	5:30 md / 7:30 p.m.
7	7:00 a.m.	6:30 md / 8:30 p.m.
8	8:00 a.m.	7:30 md / 9:30 p.m.
9	9:00 a.m.	8:30 md / 10:30 pm

LOS ADULTOS MAYORES DE 60 AÑOS Y DISCAPACITADOS PODRÁN TRANSITAR DE 11:00 A.M. HASTA LA 1:00 P.M. Y ACOMPAÑADOS DE UNA PERSONA.



CONSTRUCCIÓN. Hospital modular en Albrook, debe estar listo en un mes.

aquellos que aún tienen que trabajar.

En el caso del Metro de Panamá se ha establecido dos horarios: de lunes a sábado de 5:00 a.m. a 9:00 p.m. y los días domingo de 7:00 a.m. a 9:00 p.m.

Mientras que Mi Bus aplica una estrategia para regular la capacidad de pasajeros hasta 22, intercalando los asientos disponibles para ocupar.

Salud mental en cuarentena

El confinamiento en nuestras casas puede producir ansiedad, nerviosos y monotonía, sin embargo, debemos procurar buscar alternativas para tener la mente ocupada y sobre todo positiva.

La psicóloga Vali Maduro ha recomendado empezar dando gracias por lo que tenemos y eso nos alimentará positivamente,

darse una ducha y tratar de no permanecer mucho tiempo acostados.

Con los adultos mayores es importante conversar frecuentemente y convencerlos de que están bien.

Para tus compras de cuarentena

No se trata sólo de aprovechar las dos horas diarias, sino también de evitar tener que hacer compras diarias.

Haga una lista de los alimentos que requiera y que pueda almacenar en las mejores condiciones de refrigeración en su cocina, no compre para después desperdiciar.

Además de los artículos fundamentales de limpieza, incluya lácteos - ultra pasteurizados- y de larga duración, productos enlatados, granos y harina.

En el caso de las carnes y pollo recuerde que estos en envases tapados pueden durar un poco más de 4 días en el refrigerador congelados.

Plan Panamá Solidario

El anuncio de la cuarentena por el coronavirus Covid-19 conllevó un mensaje del presidente Cortizo, pues las consecuencias económicas en cientos de miles de hogares panameños ya se están padeciendo.

Cortizo reiteró que en una primera etapa el Plan Panamá Solidario contará con 50 millones de dólares que se destinarán mediante bonos o vales para alimentos y medicamentos, pero aclaró que esta ayuda está destinada para esas personas que viven del día a día o que sus trabajos han quedado suspendidos por la crisis

del coronavirus.

La logística de distribución incluye el apoyo en las juntas comunales, el censo del Ministerio de Trabajo de aquellos contratos que han sido suspendidos, así como también de la alcaldía de Panamá con los buhoneros o informales.

Posteriormente se plantea la utilización del código de barra de las cédulas como una tarjeta de débito en los supermercados y farmacias.

Y aunque en otros países se ha suspendido el cobro de los servicios de luz, agua y telefonía, en Panamá el presidente por ahora solo anunció un plan para la reducción de la tarifa eléctrica del 50% aquellos clientes que consuman hasta 50 kilovatios y 30% a los que estén por encima de los 301 kilovatios.

Sin embargo, Cortizo empeñó su palabra asegurando que a nadie se le va a cortar la luz, el agua o el Internet durante tres meses, agregando que tampoco le quitarán la casa a nadie por el coronavirus.

Pero hizo un reiterado llamado a la solidaridad y que todo aquel que puede seguir haciendo frente a sus compromisos crediticios y facturas que lo haga y no se aproveche de las necesidades que tendrán otros.

Continuarán los subsidios

Enfatizando que las finanzas del Estado no son infinitas, Cortizo aseguró que se mantendrán los pagos de los programas de transferencias y subsidios que suman 1,600 millones, instando a que sean utilizados en medicamentos y alimentos.

DATOS

30 a 50 años es la edad promedio con más casos confirmados.

50 mil dólares de multa establece el decreto 504 para quienes incumplan con la cuarentena y de 10 mil para los reincidentes.

Decreto 507 establece ley seca, no se puede distribuir, comercializar y consumir bebidas alcohólicas.

ASOCIACIÓN BANCARIA DE PANAMÁ
Horario de bancos:
Lunes, miércoles y viernes 1:00 pm/7:00 pm
Martes, jueves y sábados 7:00 am /1:00 pm

• **UNIDAD.** HOY LA FE SE MANTIENE DESDE LOS TEMPLOS, DESDE LA CASA, POR LOS SENDEROS POLVORIENTOS.

La fe no se queda encerrada; sale por las diócesis del país

PARA EXPRESAR SU CERCA-
NÍA ESPIRITUAL OBISPOS,
SACERDOTES, RELIGIOSOS,
RELIGIOSAS Y LAICOS Y
COMUNIDADES CRISTIANAS
MANIFIESTAN SU FE A TRA-
VÉS DE ACTOS RELIGIOSOS.

BETZAIDA TOULIER U.
redaccion@panoramacatolico.com

La “cultura del encuentro” a través de los espacios virtuales ha sido implementada por las diócesis para fomentar una actitud de acompañamiento mutuo. La Santa Misa, Exposición del Santísimo, orando de manera permanente, y atendiendo a los enfermos, no se han dejado de vivir.

DIÓCESIS DE SANTIAGO

Como los demás obispos y sacerdotes del país, Monseñor Óscar Mario Brown, no ha dejado de oficiar misa, especialmente por los enfermos contagiados por el coronavirus y la detención del mal.

Sin coro que anime, celebrando en soledad, parece fuera de lugar, incluso escándalo, que el sacerdote celebre sin el pueblo de Dios. Eso está sucediendo en el mundo, y en Panamá.

Monseñor Brown celebró la eucaristía en la profunda comunión con el Señor, y en su reflexión dijo que como hijos de la Luz en estos momentos en que estamos experimentando una dura prueba por el COVID 19, es importante que frente a este desafío nos mostremos como auténticos hijos de la luz.

“Que toda nuestra conducta refleje esta luminosidad, esa presencia de la vida definitiva que vence la muerte y el pecado”, afirmó tras agregar que, por eso, afronta los desafíos con optimismo, éste que nace de la fe en el misterio Pascual del Señor, el Hijo de Dios, el Mesías que padeció, murió y resucitó, y venció la muerte.

VICARIATO DE DARIÉN

Hoy la fe se mantiene desde los templos, desde la casa, por los senderos polvorientos, allí donde cada católico la vive confiados en que la providencia del Señor no nos abandonará.

Ante la suspensión de misas presenciales, para evitar la propagación del coronavirus (COVID-19), la zona misionera de Metetí realizó la procesión con el Santísimo Sacramento visitando todas las comunidades para alentarlas y que recibieran la bendición con Jesús Sacramentado e implorar al Altísimo el cese de la pandemia y vernos pronto liberados de este virus que ha causado tantos estragos a nivel mundial.

Monseñor Pedro Hernández Cantarero y el clero, así como las religiosas que sirven en el Vicariato, anima a su feligresía a seguir orando, a la lectura diaria de la Palabra Dios y el rezo del Santo Rosario en familia.

DIÓCESIS DE CHITRÉ

En silencio contemplativo, las religiosas del mundo, y las que sirven en nuestro país, desde sus claustros se ocupan de pedir por los afectados por el coronavirus, y por el alma de los fallecidos.

En esta actitud están cada día



OBISPO EMÉRITO. Monseñor Brown celebra misa en profunda comunión con su Señor.



AGUSTINAS. Las religiosas oran desde el claustro del convento por Panamá y el mundo.



IGLESIA. Todos estamos unidos en oración, sacerdotes y laicos.

La oración es la constante en el mundo y en nuestro país, y todos debemos incorporarnos.

las agustinas de San José de Chitré. El arma más poderosa: la oración constante.

La superiora es Sor Mariela Chávez y señala que a pesar del claustro “no estamos alejadas de la realidad, conocemos el dolor actual del mundo”, dijo.

La religiosa agregó que “en momentos de incertidumbre, de desesperación y temor, la oración es fortaleza y consuelo”.

Hizo un llamado a la comunidad católica a orar allí donde se encuentren con sus familiares, con sus compañeros de trabajo. “Respondamos con la universalidad de la oración”, animó.

DIÓCESIS DE DAVID

Los laicos son también instrumentos del Señor en estos momentos en que la humanidad pasa duras pruebas. Armados

de rosarios hacen novenas y rogativas desde sus hogares incorporándose de esta manera a una legión de fieles que elevan preces al Señor para que frene la propagación del Covid-19.

Leyda Mercedes Contreras es ministra extraordinaria de la comunión, de la Catedral San José de David, y forma parte del ejército de adoradores del Señor desde su casa. Está segura que la oración es la mejor arma como lo ha sido siempre en momentos difíciles que ha vivido el mundo.

“No estamos solos, toda la Iglesia ora junta sabiendo que en Dios está el destino de toda la humanidad”, manifestó convencida que unidos en oración se vencerá al enemigo, la pandemia del coronavirus.

DIÓCESIS DE COLÓN

En el marco de la cuarentena que vive nuestro país, está restringida la asistencia a las Iglesias para evitar el contagio del coronavirus.

El padre Elquin Núñez salió por las calles de Arco Iris y La Cresta con el Santísimo Sacramento para que -desde sus casas- los

fieles fueran bendecidos por el Señor.

“Dentro del respeto a las normas sanitarias de prudencia, hicimos un recorrido para pedir la protección de Dios y alimentar al pueblo con la presencia de Dios en momentos en el que más lo necesitamos”, explicó.

CONTACTOS POR DIÓCESIS

Santiago de Veraguas

Instagram: @diocesisantiago

Facebook: @diocesisantiago

Darién:

https://www.facebook.com/vicariato

Bocas Toro

@parroquiadelcarmenbocas

@pjprelaturabocas

David: Instagram: @diocesisdedavid

Facebook: https://www.facebook.com/diocesisdchitre

Chitré: https://www.facebook.com/diocesisdchitre

Colón: www.diocesiscolonkuna.org

Penonomé:

Instagram: @diocesisdepenonome

Facebook: @DiocesisdePme



FE. El Santísimo Sacramento recorre comunidades de Metetí.

📌 Semper gaudens



La ayuda de Dios

Arnulfo Hernández
sempergaudens@gmail.com

Hace 700 años, se dio un brote de Peste Negra, que azotó a Europa; fueron millones las víctimas. Los investigadores concluyeron que el comercio entre Asia y Europa, trajo muchas ratas en los barcos y carretas llenas de mercancías, las cuales traían pulgas que causaban la enfermedad, cuando picaban a los humanos. Entre aciertos, fracasos, frustraciones, impotencia, etc., se lanzaban ideas sobre el tema y no faltaron aquellos que maliciosamente apelaban a la bondad de Dios para que actuara en favor del pueblo, decían que si Dios era tan bueno, entonces por qué permitía esa terrible peste, que mataba a hombres,

En los momentos de crisis y dolor es cuando surgen aquellos valores que nos hacen verdaderos humanos.

positivas o negativas para la sociedad en general. Ayer fue la Peste Negra, hoy el COVID-19. En los momentos de crisis y dolor es cuando surgen aquellos valores que nos hacen verdaderos humanos, y mejores cristianos. Así como ayer, hoy hay muchos creyentes que dan su aporte solidario, de muchas formas, para atender y acompañar a los infectados durante su enfermedad, ya que en medio de los momentos difíciles, siempre Dios está presente para dar alivio a nuestros dolores, porque si el afligido invoca al Señor, Él lo escucha y lo libra de todas sus angustias. (Sal. 34, 7) porque Dios ha dado a sus ángeles la orden de que te cuiden en todos tus caminos (Sal. 91, 11). No olvides que Cristo siempre está cerca de ti para protegerte de todo mal.

• **REALIDAD.** FINALMENTE NOS CHOCAMOS ANTE NUESTRA IMPOTENCIA Y NUESTRA PEQUEÑEZ.

La Providencia

LA PROVIDENCIA ES UN TEMA CAPITAL NO SÓLO DE NUESTRA FE SINO DE NUESTRA VIDA Y SIN ELLA NOS DERRUMBAMOS SIN SOLUCIÓN.

MARÍA JOSÉ MANSILLA/REL
redaccion@panoramacatolico.com

Las personas necesitamos una seguridad. Ésta nos genera una inquietud insoportable no saber qué es lo que va a pasar, pensar que nuestra vida está en manos de un destino que no controlamos y que nos pueden ocurrir cosas terribles a nosotros y a nuestros seres queridos.

Intentamos buscar esa seguridad en cosas que no son Dios: pensamos que si nos ponemos malos los médicos nos cuidarán, que si nos quedamos en paro la seguridad social nos subsidiará, que si tenemos dinero en la cuenta podremos afrontar todos los imprevistos, que si tenemos un buen plan de pensiones tendremos una vejez tranquila y a veces hasta acudimos al tarot y a los horóscopos para saber qué va a pasar.

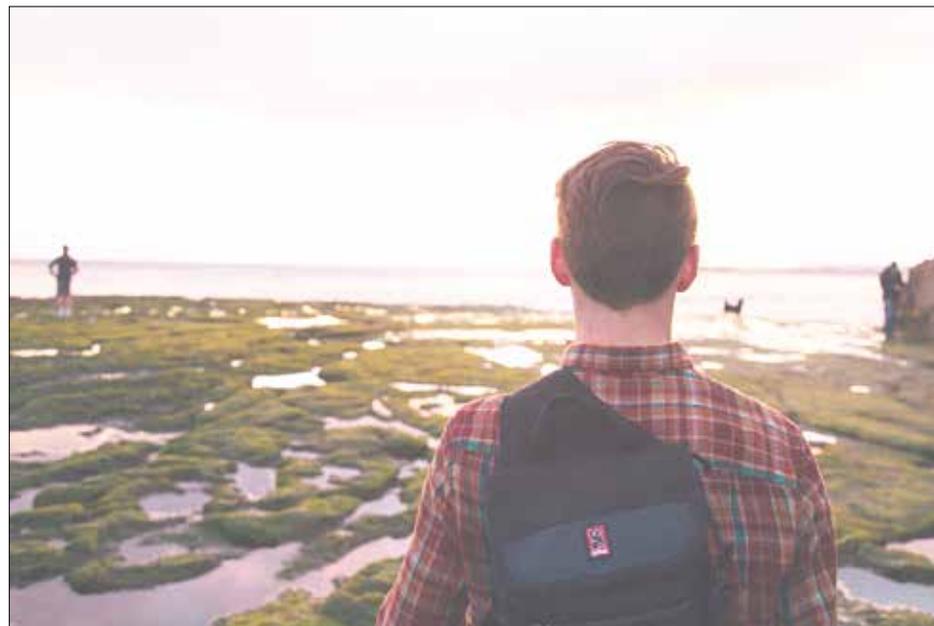
Confiar en la providencia es preguntarse el para qué de las cosas y no el por qué.

Y de repente nos damos cuenta que todas estas cosas no sirven, que los médicos no lo pueden todo, que nuestro negocio y nuestro empleo está en peligro de un día para otro, que todo lo que habíamos previsto se viene abajo y nuestro mundo se cae al suelo.

Y es que nuestra vida no está en nuestras manos y está muy bien ser previsor, pero finalmente nos chocamos ante nuestra impotencia y nuestra pequeñez.

Sólo hay una solución que hace que podamos tener paz y que nuestra casa esté construida sobre roca: confiar en la Divina Providencia, saber que todo lo que pasa es permitido por Dios, que él nos ama y busca nuestro bien y salvación mucho más que nosotros mismos y que todo lo que ocurre, por desconcertante y doloroso que pueda ser, es parte de su plan amoroso que no comprendemos.

Claro que es más fácil confiar en determinados momentos que en otros. Puede que sea más difícil cuando el dolor de la separación de un ser querido o de una enferme-



CRISIS. Cuaresma es tiempo de conversión y penitencia ofrezcámoslo a Dios.

dad nos desgarrar el corazón, pero es más necesario y es un bálsamo que los suaviza.

Dice Jacques Philippe, “el principal enemigo de nuestra paz no son las circunstancias externas o el comportamiento de los demás, sino nuestra falta de fe en Dios, que nos hace perder la seguridad de que Él puede obtener un bien de cualquier cosa que nos suceda y de que no nos abandonará”.

Y es que nos gusta mucho hacer planes, nos gusta tener el control de nuestra vida, nos gusta la planificación.

Cuántas veces no se sigue adelante con un embarazo porque no es planificado, porque ahora no entraba en mis planes, o porque no entraba en mis planes tener un hijo con una discapacidad.

Cuántas veces se piensa en la eutanasia porque el estado de mi familiar ya no es el previsto y a veces nos preocupa más lo que vamos a sufrir viéndole a él y no lo que sufre él o lo que es un bien para él.

Tenemos un error de cálculo, que es creer saber lo que nos conviene y lo que no nos conviene, pero sólo Dios lo sabe. En el fondo, lo que queremos es ser dueños de nuestra vida y que todo se ajuste a nuestros deseos y no somos capaces de aceptar la voluntad de Dios.

Confiar en la providencia es preguntarse el para qué de las cosas y no el por qué. Recuerdo siempre el testimonio de unos amigos, padres de un hijo con una discapacidad grave que cuentan como la pregunta diabólica del por qué es una trampa que destruye vidas, mientras que la pregunta para qué nos abre a un mundo de posibilidades.

“El ¿POR QUÉ? ... es una pregunta sin respuesta, que muere en sí misma. Te instala en el pasado, cuando lo que necesitas es fuerza para afrontar el presente y estímulos para abordar el futuro. El por qué se genera en el YO. ¿Por qué a mí? ¿Por qué yo debo soportar esta cruz?”

...Y entonces surgió el ¿PARA QUÉ?... Ahí sí que había respuestas y todas ellas lanzadas al futuro, respuestas a favor de la unidad, la esperanza y la alegría, respuestas que identifican la acción de Dios en nuestras vidas”.

Los planes del Señor siempre son mejores que los nuestros por desconcertante que nos parezcan a veces. Pongamos nuestra seguridad solo en Él y dejemos sorprendernos con cuánto bien puede sacar de estas circunstancias que estamos viviendo, tan impensables para nosotros hace apenas una semana.

REZA UN **PADRE NUESTRO** Y UN **AVE MARÍA**
MIENTRAS LAVAS TUS MANOS



#QuédateEnCasa

• **ACTO.** ESTA CONSAGRACIÓN A MARÍA SE HA VENIDO PREPARANDO DESDE EL 21 DE FEBRERO.

El retorno de la Reina

EL 29 DE MARZO, INGLATERRA SERÁ NUEVAMENTE CONSAGRADA A NUESTRA SEÑORA EN LA CATEDRAL DE WESTMINSTER, EN WALSINGHAM, EN LAS DEMÁS CATEDRALES DE INGLATERRA Y EN LAS PARROQUIAS Y HOGARES.

FRAY RAÚL SERRANO, OSA
redaccion@panoramacatolico.com

En tiempos del profeta Elías, una nubecita, como la palma de una mano que subía del mar, fue el increíble anuncio del aguacero que acabó con la sequía que había abrasado los campos de Israel. Así quizá sea también la renovación de la consagración de Inglaterra, que los obispos de ese país van a realizar el 29 de marzo.

La primera consagración de Inglaterra a la Santísima Virgen fue efectuada por el Rey Ricardo II en 1381 entregando Inglaterra como dote a la Santísima Virgen.

El Papa León XIII bendijo una nueva imagen para que fuera públicamente venerada en Walsingham.

Esta consagración a María se ha venido preparando por los católicos ingleses desde el 21 de febrero cuando iniciaron una consagración personal de 33 días a Jesús por medio de María, según el método de San Luis María de Montfort. Esta consagración personal finalizó el 25 de marzo, festividad de la Anunciación de Nuestra Señora. Cuatro días más tarde, el 29 de marzo, la nación inglesa será consagrada nuevamente a Nuestra Señora en la catedral de Westminster, en Walsingham, en las demás catedrales de Inglaterra y en las parroquias y hogares.

Walsingham es un pueblito situado en el condado de Norfolk, cerca de la ciudad de Norwich. En 1061, una mujer llamada Richeldis de Faverches instruida por la Virgen María construyó allí una réplica de la casa de la sagrada familia en Nazaret en honor de la Anunciación. Esta casa cobijaba una imagen de nuestra Señora con el niño Jesús en su regazo. Con el tiempo, Walsingham se convirtió en un lugar de peregrinación que, en sus momentos de mayor apogeo, compitió con Roma y Santiago de Compostela.

En el siglo XVI, Erasmo visitó la santa Casa y la describió así: "El interior del santuario parece el hogar de santos, tanto



PROFESÍA. "Cuando Inglaterra vuelva a Walsingham, la Virgen regresará a Inglaterra".

brillan por doquier piedras preciosas, oro y plata... Nuestra Señora está en la oscuridad, al lado derecho del altar... una imagen pequeña que no es notable ni por su tamaño, ni por el material usado ni por su factura.

En 1538, Enrique VIII ordenó la destrucción de la santa Casa y la Imagen de Nuestra Señora fue llevada a Londres para ser quemada juntamente con otras imágenes de la Virgen, procedentes de otros santuarios.

El santuario de Walsingham quedó en ruinas, pero no olvidado. El 6 de febrero de 1897, el Papa León XIII bendijo una nueva imagen de Nuestra Señora para ser públicamente venerada en Walsingham. Se dice que en esa ocasión, el Papa pronunció una profecía: "Cuando Inglaterra vuelva a Walsingham, la Virgen regresará a Inglaterra".

El 15 de agosto de 1934, después de 400 años, en la Slipper Chapel, una capilla que formó parte del antiguo santuario, se celebró nuevamente la Eucaristía. En 1945, en acción de gracias por el fin de la II guerra, se llevó la imagen hasta el lugar donde estuvo el altar mayor del antiguo santuario y allí se celebró la primera Eucaristía después de la Reforma de Enrique VIII.

Las peregrinaciones a Walsingham han ido aumentando año tras año. Se dice que

acuden unas cien mil personas al año. Por ello no es extraño ver en pleno siglo XXI, en cualquier fin de semana a miles de peregrinos caminando al encuentro de Nuestra Señora en Walsingham.

El 29 de marzo, Inglaterra será nuevamente consagrada a la Santísima Virgen y nuevamente Nuestra Señora la recibirá como su dote. ¿Será esta consagración como la pequeña nube que vio el siervo de Elías en el monte Carmelo y que se convirtió en un gran aguacero?

Joseph Pearce, un escritor británico, en un artículo publicado en Crisis Magazine dice: "La Restauración inglesa ha comenzado. Algo se mueve en Inglaterra. No es mucho. Una pausada voz, queda y tranquila, que susurra en la oscuridad. Oraciones que se elevan como el incienso. Una fe que se reaviva. No, no es mucho. Meramente un grano de mostaza. La mayor parte de la gente no se dará cuenta. Pasará desapercibida para los muertos que deambulan satánicamente en lo que queda de la tierra de Inglaterra, un día, verde y placentera. Y, sin embargo, avivará los corazones inquietos de aquellos ingleses que se han consumido en la esperanza de un retorno de Inglaterra a la fe, añorando el regreso del exilio de la Reina Peregrina...".

! Cada día su afán

El coronavirus y el trípode

P. José-Román
Flecha Andrés



La pandemia del coronavirus nos ha enseñado muchas lecciones que teníamos bastante olvidadas. Lecciones que tienen mucho que ver con el trípode referencial. Es decir, nos ha ayudado a revisar nuestra relación con lo otro, con los otros y con el absolutamente otro.

"Lo otro" es la naturaleza, que los creyentes reconocemos como la creación. Durante mucho tiempo la hemos explotado y violentado. La cuarentena nos ha advertido de ese error.

La amenaza del virus ha levantado una llamada de atención.

Pero "lo otro" es también el amplio campo de los instrumentos, de la técnica, de las numerosas ingenierías, de las superestructuras deportivas y artísticas, sociales y religiosas, económicas y políticas. Llevamos unos siglos concediendo un valor excesivo a todos esos engranajes que tanto nos ocupan y preocupan.

"Los otros" están ahí, pero con demasiada frecuencia los ignoramos, los despreciamos, los juzgamos, los pisoteamos. Todos nosotros hemos aprendido a reivindicar derechos reales y ficticios. Pero no hemos aprendido a asumir los deberes que nos corresponden para que esta sociedad se convierta en una comunidad, para que esta convivencia adquiera los rasgos de una fraternidad. El virus nos ha recordado que no podemos vivir a solas. Nadie es una isla.

Son lecciones elementales, aprendidas y olvidadas una y otra vez a lo largo de los siglos. Ahora nos tocaba volver a la escuela. Es un dolor ver que muchos no han llegado a sentarse en sus bancos. ¡Si al menos los que queden hubieran aprendido las lecciones!

Convenio USMA con la Javeriana



NOTICIA. Confirmada afiliación.

BETZAIDA TOULIER. En estos tiempos difíciles, también hay buenas noticias. El pasado lunes 23 de marzo llegó la comunicación oficial de la afiliación de la Facultad de Humanidades y Teología de la Universidad Católica Santa María la Antigua (USMA) a la Facultad de Teología de la Pontificia Universidad Javeriana de Bogotá.

La afiliación fue aprobada por la Congregación para la Educación de la Santa Sede y comunicada al Preósito General de la Compañía de Jesús, de la que de-

Programa beneficiará inicialmente a los candidatos al sacerdocio.

pende la prestigiosa Universidad Javeriana, clasificada recientemente en primer lugar entre las Facultades teológicas de Colombia.

Hace ya más de un año que Mons. José Domingo Ulloa Mendieta, OSA y las autoridades de la USMA iniciaron las gestiones para conseguir la afiliación, que han culminado exitosamente.

Esto permitirá a la USMA impartir el título de Bachillerato eclesiástico en Teología, reconocido en todas las Universidades Pontificias del mundo. Un logro que beneficia muy directamente al clero panameño y facilita su especialización en Teología y Ciencias eclesiásticas en cualquier Universidad pontificia del exterior.

Constituye además una meta anhelada desde hace tiempo por los candidatos al sacerdocio que cursan estudios en el Seminario Mayor San José, reconocidos por la USMA. Pero que se extenderá progresivamente y se abrirá también a religiosos, religiosas y laicos, enriqueciendo así la formación teológica y pastoral al servicio del pueblo de Dios.

Voz del Pastor

Jornada de oración, ayuno y penitencia

Monseñor José Domingo Ulloa Mendieta, OSA / Arzobispo Metropolitano de Panamá



Hoy nos reúne un hecho inédito "la humanidad entera está viviendo una noche oscura de dolor, para muchos de temor y otros de indiferencia. Lo cierto es que esta pandemia nos ha marcado un nuevo ritmo de vida. Un ritmo que demanda de cada uno cambiar actitudes individualistas, consumistas, egocéntricas, para responder responsablemente a las indicaciones y las medidas de contención que urgen a las autoridades de salud. Si no lo asumimos -por amor a la familia, por amor al prójimo- esta rebeldía innecesaria cobrará más víctimas de las que ya se tienen. A los grandes males de la humanidad, como la que padecemos hoy, en la que observamos un mundo sumido en tinieblas, nuestra respuesta desde la fe es Jesucristo, Señor de la historia. Él es nuestra luz y esperanza, es la roca que en medio de nuestra fragilidad humana nos sostiene. Estamos en tiempos de volver a Dios, para darle la centralidad en la vida de cada uno de nosotros. De redescubrir su bondad y misericordia. Para detener la pandemia que sufre la humanidad -además de todo el esfuerzo y entrega que realizan los científicos- los hombres de fe tenemos el recurso

de la oración, una oración fervorosa para que Dios en su infinito poder nos dé la sabiduría, los recursos, pero sobre todo el compromiso de quedarnos en la casa. Por eso, hoy nos hacemos eco del llamado del Papa Francisco donde invita al mundo entero a unirse en oración junto a Él.

La Conferencia Episcopal Panameña no solo se une a esta intención, sino que además realiza el acto de Consagración a nuestra Madre Santa María la Antigua; para que ella -que nos ha acompañado en estos 507 años- interceda por nosotros. Queremos recordarle a cada habitante de este Istmo, ustedes no son hué-

fanos, nunca lo han sido. Nuestra Madre en el Cielo, nunca ha dejado de acompañarnos, en las tristezas y las alegrías. Por eso somos un pueblo que camina en la esperanza de la mano de María.

Tenemos en Panamá cerca de 20 días de convivir con la pandemia. Casi podemos decir que estamos viviendo la Cuaresma en la Cuarentena... Es en ese sentido, hemos animado en estos días a vivir el ayuno y la oración, pero de manera especial, ofreciéndolos para la salud y bienestar de todo el pueblo panameño y el mundo entero. Como creyentes, ante esta pandemia del coronavirus, queremos responder con la universalidad de la oración, de la compasión, de la ternura, para así permanecer unidos y hacer sentir nuestra cercanía a las personas más solas y probadas. Nuestra cercanía a nuestras autoridades, a los médicos, a los profesionales de la salud, enfermeros y enfermeras, voluntarios...

Nuestra cercanía a las autoridades que deben tomar medidas duras, pero para nuestro bien. Nuestra cercanía a los estamentos de seguridad, a todos los que tienen la misión de mantener el orden en las calles, para que se cumpla lo establecido por el Gobierno, a través de las autoridades de salud.

La pandemia del coronavirus nos obliga a comprender de otro modo la vida y la fe. Ciertamente debe cambiarnos positivamente, en ser más humanos, solidarios, respetuosos con la naturaleza, con la autoridad como servicio a los demás, para edificar y elevar nuestro espíritu. Cada uno de nosotros tiene que repensar su manera de vivir personal y socialmente. Juntos tenemos que inventar una

forma de vivir nueva, en la que Dios no sea un extraño, sino uno más en el medio de la familia.

Con este llamado de la Conferencia Episcopal, queremos unirnos como única familia para pedirles a todos, como cristianos, como católicos y de cualquier otra comunidad de fe, que hagamos de este tiempo, un momento de preparación en nuestras casas, sabiendo

ya que la normalidad anterior no va a volver. Debemos crear una normalidad nueva, llena de preocupación, de servicio, de cuidado entre todos.

Ahora que no podemos ir al templo, porque el reunirse puede llevar a contagios y puede desarrollar la epidemia, necesitamos una forma de ser cristiano en espíritu y en verdad como testigos, que nos permita vivir nuestra fe en la vida cotidiana profundamente, con el Espíritu Santo, guiados por Él, en forma más flexible y creativa, menos rígida, capaz de inspirarse en el Señor a través de los desafíos. Tenemos la oportunidad de iniciar una conversión profunda de lo que significa ser ciudadano, de lo que en verdad es el servicio en el ámbito político, en nuestras comunidades de fe, en el mundo económico, en tantos aspectos de la vida humana. Una vez más un acontecimiento nos coloca en tomar una decisión para el bien de todos. O nos mantenemos en casa para evitar el contagio como medida de contención, o fallamos como país y sufrimos las consecuencias. Que la indiferencia de algunos, no perjudique la voluntad de la mayoría. No dejemos en manos de algunos la salud del país, todos debemos ser guardianes de nuestros abuelos, de nuestros hijos, ser protectores de nuestras familias. Con convicción pidamos a Nuestra Madre, que interceda por este pueblo y por el mundo entero, para que podamos renacer en Cristo Jesús, para que en esta misma tierra renazca la bondad, credibilidad, confianza, justicia y paz. No tengamos miedo a los tiempos oscuros, nuestra fortaleza es Cristo.

Esta pandemia debe cambiarnos positivamente, en ser más humanos y solidarios.

“ Los hombres de fe tenemos el recurso de la oración, una oración dirigida fervorosamente a Dios misericordioso.

• CUARENTENA. MUJERES Y NIÑOS SE ENCUENTRAN EN EL HOGAR LUISA, OBRA DE LA ARQUIDIÓCESIS DE PANAMÁ.

Albergue de migrantes busca sobrevivir ante la pandemia

“EL COVID 19 PONE A PRUEBA NUESTROS PRINCIPIOS, VALORES Y HUMANIDAD COMPARTIDA”.

MARIANNE COLMENÁREZ
redaccion@panoramacatolico.com

“Desde el pasado 16 de marzo, todos los albergados guardan una cuarentena voluntaria, por la situación que todos vivimos, no encuentran trabajo. Eso implica que el Hogar debe asumir los costos de su alimentación diaria hasta que la crisis sea superada y puedan volver a salir a buscar el sustento diario”, expresó Jorge Ayala, director de la Pastoral de Movilidad Humana de la Arquidiócesis de Panamá.

Cubanos, salvadoreños, nicaragüenses y colombianos residen actualmente en el Hogar Luisa.

Para Ayala es habitual ver que la situación de los usuarios del Centro de Acompañamiento Integral a Refugiados y Migrantes Hogar Luisa sea dura, llegan buscando alojamiento temporal, mientras logran conseguir una renta o un trabajo que les permita el sustento.

“El coronavirus en sí no discrimina, las personas infectadas en el mundo hasta la fecha incluyen turistas, empresarios internacionales e incluso ministros nacionales, y se encuentran en docenas de países, que abarcan todos los continentes. Este momento que vivimos también pondrá a prueba nuestros principios, valores y



FAMILIAS. De distintas nacionalidades han recibido la mano solidaria de la Iglesia Católica.



MIGRANTES. Buscan un mejor futuro.

humanidad compartida”, expresó enfáticamente el también director del albergue.

Vidalina Santos, trabajadora social de la obra, señala que hasta la semana pasada entregaron algunos kits de alimentos para aquellas personas que se acercaban al Hogar Luisa. “Por encontrarse en medio de esta crisis, no encuentran trabajo, por lo que fueron apoyados con alimentos secos. Hoy en día no contamos con alimentos para continuar dando ese servicio”, dijo Santos.

Desde antes de que se decretara la aparición del primer caso del COVID-19 en Panamá, el Hogar



JUNTOS. Hacen del lugar, un hogar acogedor y limpio.



RETRIBUYEN. Con sus acciones.

Hogar Luisa

• Nombre: Iglesia Católica - Hogar Luisa
Cuenta corriente N°
03-18-01-103962-6
Banco General

Luisa implementaba las medidas de prevención que las autoridades de salud han recomendado: lavarse las manos con agua y jabón o en su defecto con gel alcoholado, guardar distancia de dos metros en la atención de las

personas que visitan el centro y entregan una mascarilla a quienes llegan con síntomas de resfriado.

En caso de que se decreta una cuarentena general, han dispuesto que la Trabajadora Social y la Monitorea del albergue permanezcan

en el Hogar, acompañando y asistiendo a los usuarios. Mientras que el director es el encargado de gestionar las compras necesarias para abastecer de alimentos y útiles e insumos de aseo durante la cuarentena.



MEDIDA. Toma de temperatura y atención primaria a cada migrantes para identificar síntomas.



MIGRANTES. Constantemente se les toma la temperatura como medida sanitaria.

• **AUTORIDADES.** BAJO ESTRUCTOS CONTROLES, PANAMÁ SIGUE APOYANDO A LOS MIGRANTES.

La frontera sigue recibiendo migrantes

UNOS 900 MIGRANTES SE ENCUENTRAN EN LAS COMUNIDADES DE PEÑITA Y BAJO CHIQUITO EN DARIÉN. ESTOS MIGRANTES, DE PASO HACIA A ESTADOS UNIDOS, DEBERÁN POSPONER SU SUEÑO.

MEREDITH SERRACÍN
redaccion@panoramacatolico.com

Aunque los aviones han dejado de volar, nuestra frontera con Colombia sigue siendo puerta de esperanza para los migrantes irregulares cubanos, haitianos y extracontinentales que buscan el “sueño americano”.

Con la pandemia del coronavirus, las medidas de seguridad en materia de salud se han fortalecido, tanto en las estaciones receptoras de inmigrantes en las comunidades de Peñita y Bajo Chiquito, en la provincia de Darién.

Son unos 900 migrantes los que se mantienen en estas dos comunidades bajo la operación Flujo Controlado, que se ha ade-

cuado a las circunstancias del coronavirus para proteger a nacionales y migrantes.

En ese sentido, el Servicio Nacional de Fronteras ha hecho cambios para cumplir con los protocolos de seguridad sanitaria, empezando con la toma de temperatura y atención primaria a cada migrantes para identificar síntomas.

También junto al Ministerio de Salud se mantiene una atención diaria para evitar focos de contagios de Covid-19 y otras enfermedades.

Las medidas sanitarias también se han extremado para las propias unidades del Senafront, pero una de las medidas más severas ha sido la suspensión del

flujo controlado de Darién a Los Planes de Gualaca, provincia de Chiriquí y se ha estado restringiendo el acceso a las estaciones de recepción en Peñita de Darién.

Como alternativa, las autoridades están habilitando otra esta-

Las medidas más severas ha sido la suspensión del flujo controlado de Darién a Gualaca, Chiriquí.

ción con una capacidad para 700 migrantes. Igualmente se han concretado alianzas con organizaciones sin fines de lucro para donaciones de artículos de limpieza e higiene.

Durante la primera semana de la llegada del coronavirus en nuestro país, el Ministerio de Sa-



ATENCIÓN. Salud realizó pruebas a los migrantes y todos en ese momento arrojaron negativo.

lud realizó pruebas a varios migrantes y todos en ese momento arrojaron negativo.

Estos migrantes que utilizan a Panamá, en su ruta hacia a Estados Unidos, deberán posponer

su sueño, ya que la frontera con Costa Rica también ha cerrado y es imposible no sólo para ellos, sino también para cualquier otro extranjero o panameño pasar a tierras ricas legalmente.

• **PERFIL.** EL SOBERBIO Y ORGULLOSO ES PREPOTENTE, NO TOLERA QUE NADIE LE LLEVE LA CONTRARIA.

La santidad es reaccionar con humilde mansedumbre

SER MANSO Y HUMILDE NO ES PERDER Y QUEDAR POR DEBAJO, SINO “POSEER LA TIERRA”, CONSTRUIR UN MUNDO MÁS HUMANO CONFORME AL PLAN DE DIOS.

P. MIGUEL ÁNGEL KELLER, OSA
redaccion@panoramacatolico.com

“Felices los mansos y humildes de corazón, porque heredarán la tierra” reza la segunda bienaventuranza que Jesús de Nazaret propone como camino de santidad cristiana.

Una santidad que, seamos de nuevo conscientes de ello, radica en el seguimiento de Jesucristo, en hacer vida el Evangelio, en vivir como el Señor vivió y enseñó. “Él dijo: «Aprended de mí, que soy manso y humilde de corazón, y encontraréis descanso para vuestras almas» (Mt 11,29). Es lo que él practicaba con sus pro-



tados con mansedumbre (cf. 2 Tm 2,25). En la Iglesia muchas veces nos hemos equivocado por no haber acogido este pedido de la Palabra divina” (GE 73)

Así vivía y actuaba Jesús de Nazaret, y esa es la actitud del cristiano. Una mansedumbre sólo posible por la acción del Espíritu Santo, porque tiene su raíz en la experiencia de fe, porque “es otra expresión de la pobreza interior, de quien deposita su confianza solo en Dios. De hecho, en la Biblia suele usarse la misma palabra anawin para referirse a los pobres y a los mansos” (GE 74).

Exige por eso una verdadera conversión, un cambio de criterios y actitudes: de la soberbia y el orgullo a la sencillez y a la humildad, de la prepotencia y la violencia a la mansedumbre y la no violencia. Algo que pudiera parecer equivocado y peligroso: “Alguien podría objetar: «Si yo soy tan manso, pensarán que soy un necio, que soy tonto o débil». Tal vez sea así, pero dejemos que los demás piensen esto. Es mejor ser siempre mansos, y se cumplirán nuestros mayores anhelos: los mansos «poseerán la tierra», es decir, verán cumplidas en sus vidas las promesas de Dios. Porque los mansos, más allá de lo que digan las circunstancias, esperan en el Señor, y los que esperan en el Señor poseerán la tierra y gozarán de inmensa paz (cf. Sal 37,9.11). Al mismo tiempo, el Señor confía en ellos: «En ese pondré mis ojos, en el humilde y el abatido, que se estremece ante mis palabras» (Is 66,2)” (GE 74).

Ser manso y humilde no es perder y quedar por debajo, sino “poseer la tierra”, construir un mundo más humano conforme al plan de Dios. Incluso la sabiduría popular afirma esta aparente contradicción: “más moscas se cazan con un poco de miel que a bastonazos”, “si la respuesta es suave, se calma la ira grave”. Vale la pena intentarlo, es un buen propósito cuaresmal.

Una mansedumbre sólo es posible por la acción del Espíritu Santo.

pios discípulos y lo que contemplamos en su entrada a Jerusalén: «Mira a tu rey, que viene a ti, humilde, montado en una borriaca» (Mt 21,5; cf. Za 9,9)”, como recordaremos en el ya próximo Domingo de ramos y recuerda Francisco en su Exhortación sobre el llamado a la santidad en el mundo actual (Gocen y alégrese, GE 71-72).

La experiencia y la psicología, desde luego, confirman que la soberbia y la violencia van de ordinario íntimamente unidas. El soberbio y orgulloso es prepotente, no tolera que nadie le lleve la contraria, conside-

ra enemigo a quien se le opone, y reacciona violentamente contra él, no solo de palabra sino frecuentemente de obra. Es la triste historia de los enfrentamientos, peleas, enemistades y divisiones en todos los ámbitos de las relaciones humanas: entre personas, dentro de la familia, en la política, la economía, el deporte, la religión. Cualquier idea, costumbre, forma de hablar o incluso de vestir basta para crear enemistades y hacer que nazca la violencia.

Todo el mundo se cree con el derecho de alzarse por encima de los demás, de imponerse, de criticar y destruir a quien no actúa bien o, simplemente, piensa o actúa de forma diferente. Así hemos construido un mundo violento, escenario de guerras y problemas. Y nos hemos convertido en personas intransigentes “vivimos tensos, engreídos ante los demás, terminamos

cansados y agotados. Pero cuando miramos sus límites y defectos con ternura y mansedumbre, sin sentirnos más que ellos, podemos darles una mano y evitamos desgastar energías en lamentos inútiles. Para santa Teresa de Lisieux «la caridad perfecta consiste en soportar los defectos de los demás, en no escandalizarse de sus debilidades» (GE 72)

Esa es la actitud de mansedumbre, que Pablo menciona “como un fruto del Espíritu Santo (cf. Ga 5,23). Propone que, si alguna vez nos preocupan las malas acciones del hermano, nos acerquemos a corregirle, pero «con espíritu de mansedumbre» (Ga 6,1), y recuerda: «Piensa que también tú puedes ser tentado» (ibíd.). Aun cuando uno defienda su fe y sus convicciones debe hacerlo con mansedumbre (cf. 1 P 3,16), y hasta los adversarios deben ser tra-

Kerigma y catecumenado

EL CATECUMENADO ES LA CATEQUESIS INTEGRAL QUE COMIENZA CON LA INICIACIÓN EN LA ESCUCHA DE LA PALABRA DE DIOS Y SE PROLONGA CUANTO SEA NECESARIO HASTA QUE MADURE LA CONVERSIÓN Y LA FE DEL CATECÚMENO.

COMISIÓN ARQUIDIOCESANA DE CATEQUESIS
redaccion@panoramacatolico.com

En el contexto de una progresiva secularización del mundo contemporáneo, se hace necesario volver a las raíces. La palabra catecumenado procede del verbo griego «katején», que significa resonar, hacer sonar en los oídos y, por extensión, instruir, catequizar. Se llama catecúmeno al que está siendo instruido, catequizado; es decir, el que está siendo iniciado en la escucha de la Palabra de Dios. La definición de catequista tiene también el mismo significado: el que instruye en la Palabra al discípulo o catecúmeno.

El catecumenado hoy es la herencia de un proceso de evangelización que se remonta a la misión apostólica y a la misión del mismo Jesús. El concilio Vaticano II ordenó la



TESTIMONIO. Muchos adultos deciden de manera gozosa y voluntaria seguir a Cristo.

El catecumenado hoy es una herencia de la misión apostólica y del mismo Jesús.

restauración del catecumenado, en la Constitución Sacrosanctum Concilium sobre la Sagrada Liturgia (cf SC 64) y en la constitución Ad Gentes: “Iniciense, pues, los catecúmenos convenientemente en el misterio de la salvación, en el ejercicio de las costumbres evangélicas y en los ritos que han de celebrarse en los tiempos sucesivos; introdúzcanse en la vida de fe, de la liturgia y de la caridad del Pueblo de Dios” (AG 14). El catecumenado no es una instrucción sobre dogmas y preceptos doctrinales, sino una formación vivencial, una especie de

Luces El catecumenado es la respuesta a la necesidad de hacer verdaderos discípulos de Cristo

La catequesis de Jesús y de los doce apóstoles es fundamental en el desarrollo de las primeras comunidades y es modelo permanente para la catequesis de todos los tiempos.

Hoy, el catecumenado, precedido por el primer anuncio, es la respuesta a la necesidad de hacer verdaderos discípulos de Cristo, con una fe creciente, madura y fructífera.

noviciado. Es un proceso de iniciación en la fe que se prolonga el tiempo que sea conveniente para que los discípulos se unan con Cristo, único Salvador y Maestro. Requiere que el candidato haya recibido antes el primer anuncio o kerigma durante el pre-catecumenado y que haya decidido gozosa y voluntariamente seguir a Cristo.

El Vaticano II también ordenó la revisión del Ritual del Bautismo de Adultos teniendo en cuenta la restauración del catecumenado. Para ello, la Congregación para el Culto Divino publicó el Ritual de la Iniciación Cristiana de Adultos (RICA), una aportación decisiva a la restauración actual del catecumenado.

Catecismo de la Iglesia Católica

Nuestra comunión en los misterios de Jesús

519 Toda la riqueza de Cristo “es para todo hombre y constituye el bien de cada uno” (RH 11). Cristo no vivió su vida para sí mismo,

sino para nosotros, desde su Encarnación “por nosotros los hombres y por nuestra salvación” hasta su muerte “por nuestros pecados” (1 Co 15, 3) y en su Resurrección “para nuestra justificación” (Rm 4,25). Todavía ahora, es “nuestro abogado cerca

del Padre” (1 Jn 2, 1), “estando siempre vivo para interceder en nuestro favor” (Hb 7, 25). Con todo lo que vivió y sufrió por nosotros de una vez por todas, permanece presente para siempre “ante el acatamiento de Dios en favor nuestro” (Hb 9, 24).

Cápsulas

Dónde y cómo rezar

Jean Etève es sacerdote del Instituto Notre-Dame de Vie [Nuestra Señora de la Vida], que agrupa sacerdotes diocesanos para misiones comunes con una espiritualidad carmelita, esto es, centrada en la oración.

Oración que no es entendida como un “método”, pues todo movimiento hacia Dios (la adoración, el rosario, la lectura espiritual) es oración. “Cuando uno se dirige a Dios ya puede hablarse de oración”, explica el padre Etève: “Rezo con todo lo que soy, en la angustia o en la alegría. El mejor método de oración es el que a mí me permite encontrar a Dios”.

¿Cuándo y dónde? Cada cual debe decidir el momento que pueda dedicar, de forma que luego pueda ser fiel a ese propósito. Se puede comenzar por poco, unos diez minutos. ¿Parece mucho? Quince minutos son solo un 1% de las 24 horas de las que consta un día. Pero “no importa la cantidad de tiempo, sino el hecho de dedicarlo”.

Etève recomienda dedicar un espacio concreto a la oración, ya sea una iglesia ante el Santísimo o la propia habitación o un lugar determinado, porque si ese lugar es reconocible.

¿Cómo? Para rezar hay que disponer un entorno que favorezca el recogimiento: un icono, un crucifijo, una imagen de Cristo o de la Virgen, una vela... “todo puede ayudar”, porque “se reza físicamente, con el cuerpo”, y por eso también es bueno adoptar una actitud específica para la oración, ya sea “de rodillas, sentado, apoyado sobre los talones...”

¿Qué? A veces, al pensar en qué hacer en la oración, “uno se olvida de Dios, de que Él también interviene! La oración es un intercambio de amistad”. No se trata tanto, dice, de “concentrarse y pensar en Dios”, como simplemente en “permitir que Dios entre en mi vida”.

CURSO BÍBLICO: UNA VENTANA ENTRE LA VIDA Y LA BIBLIA

La palabra de Dios en la Biblia

I TODA ESCRITURA ES INSPIRADA POR DIOS Y ÚTIL PARA ENSEÑAR, ARGÜIR, CORREGIR Y EDUCAR EN LA JUSTICIA.

ESCUELA DE PASTORAL BÍBLICA
redaccion@panoramacatolico.com

Ya hemos visto que Dios nos habla en diversos lugares: en la naturaleza, en la historia, a través de otras personas o en nuestra conciencia; pero una forma particular por medio de la cual Dios nos “habla” es la Biblia.

Los cristianos decimos que este libro contiene la Palabra de Dios escrita, y que, por lo tanto, es un libro inspirado. Tiene por autor principal al Espíritu de Dios y revela el proyecto liberador de Dios para la



ESCRITURA. La Biblia es inspirada por Dios.

manidad y para el mundo.

La Iglesia se basó sobre este análisis para definir el canon o lista oficial de los libros considerados como inspirados por Dios. La comunidad acepta estos libros como referencia de su fe.

Entre las comunidades judías y las cristianas se dieron diferencias en algunos libros que no fueron considerados sagrados para unos, pero para otros sí.

Durante la escogencia y aceptación de estos libros, proceso que se llama de “*canonización*”, el judaísmo y el cristianismo establecieron las listas de los escritos que formaron sus Biblias. Y estos libros canónicos son considerados por la comunidad como libros sagrados, inspirados divinamente y fidedignos para la instrucción de los fieles.

Antiguamente se escribieron muchos textos que intentaban recoger la experiencia de Dios.

persona humana y para el mundo. Según San Pablo: “*toda Escritura es inspirada por Dios y útil para enseñar, para argüir, para corregir y para educar en la justicia*” (2Tim 3,16).

En el pueblo de Israel y en las primeras comunidades cristianas se escribieron y conocieron muchos textos que intentaban recoger la experiencia de Dios. Ellos descubrieron que no todos los libros tenían una fuerza inspiradora para su vida y que sólo algunos escritos daban nuevas luces para revelar el proyecto de Dios, para la hu-

Los cánones de la Biblia

El canon hebreo excluye todo el Nuevo Testamento, con las siguientes diferencias:

- Canon palestinese, usado por los judíos en Palestina, que contiene 39 libros.
- Canon alejandrino, empleado por los judíos de la diáspora, que contiene 46 libros.

El canon cristiano que se divide en católico y

protestante es:

- Canon católico recoge los 46 libros del canon alejandrino y completado con los 27 libros del N.T., totaliza 73 libros.
- El canon protestante compuesto por el canon palestinese, recoge los 39 libros de A.T. y añade los 27 del NT, totalizando 66 libros.

Diferentes procesos de canonización entre hebreos y cristianos.

Exhortación apostólica postsinodal “Christus vivit”: María, la muchacha de Nazaret (43-48)

Nos dice el Papa Francisco que en el corazón de la Iglesia resplandece María, el gran modelo para una Iglesia joven, que quiere seguir a Cristo con frescura y docilidad.

Siempre llama la atención la fuerza del “sí” de María joven. Era decidida, supo de qué se trataba y dijo “sí”, sin vueltas. María tendría sin dudas una misión difícil, pero las dificultades no eran una razón para decir “no”. Ella es una *influencer*, es la *influencer* de Dios.

Sin ceder a evasiones ni espejismos

“ella supo acompañar el dolor de su Hijo, sostenerlo en la mirada, cobijarlo con el corazón”. Dolor que sufrió, pero no la resignó.

Aquella muchacha hoy es la Madre que vela por los hijos, estos hijos que caminamos por la vida muchas veces cansados, necesitados, pero queriendo que la luz de la esperanza no se apague. Eso es lo que queremos, que la luz de la esperanza no se apague. Ante los ojos de la Madre solo cabe el silencio esperanzado. Y así María ilumina de nuevo nuestra juventud.



Piedad Lectio Divina

Jn 11,1-45

I. LEER

Lázaro, hermano de Marta y María de Betania, era amigo de Jesús.

Enfermó Lázaro y sus hermanas enviaron a avisarle a Jesús, pero éste se quedó dos días más donde estaba. Cuando llegó Jesús a Betania, ya Lázaro llevaba cuatro días en el sepulcro. Dijo Marta a Jesús: “*Señor, si hubieras estado aquí, no habría muerto mi hermano*”.

Jesús preguntó: “*¿Dónde lo han puesto?*”. Habían puesto a Lázaro en una cueva y una piedra encima. Dice Jesús: “*Quiten la piedra*”. Quitaron la piedra, entonces Jesús levantó los ojos a lo alto y gritó fuerte: ¡Lázaro, sal fuera!

II. Meditar

Jesús afronta la muerte, porque entiende que ésta viene a ser el encuentro profundo con el Dios de los vivos; además de ser un misterio de la que Jesús libera. En esto se va a centrar su enseñanza para nosotros.

III. Orar

Padre abre los oídos de mi alma, para escucharte.

IV. Contemplar

Hablar siempre a los demás sobre el don de la esperanza en la vida eterna.

Para reflexionar

Reflexiona en los siguientes temas:

En este tiempo de cuarentena aprovecha para familiarizarte con tu Biblia. Repasa las diferentes secciones (Pentateuco, libros históricos, libros proféticos, Nuevo Testamento, etc.)

¿Tienes a María como ejemplo de humildad, fe y entrega? ¿Crees sinceramente que Jesús es la resurrección y la vida?

Fuente: Compilación del Equipo de formación de la Escuela de Animación Bíblica Edificio San Pablo a un costado del Arzobispado - Apartado 0816-01947 Tel.: 282-6580 E-mail: epabipity@arquidiocesisdepanama.org

• CURSILLO DE CRISTIANDAD - ESCUELA DE SANTIAGO

Es momento de la solidaridad

EL CRISTIANO, COMO IMAGEN Y SEMEJANZA DE DIOS, ESTÁ LLAMADO A VIVIR LA SOLIDARIDAD. TOCA ESTAR PENDIENTES DEL QUE ESTÁ SÓLO EN CASA.

WANDA COGLEY
wandacogley@hotmail.com

El coronavirus activó las alertas sanitarias a nivel mundial. La nueva cepa que tuvo su epicentro en la ciudad de Wuhan, en China, se ha propagado a 176 países en el mundo.

La experiencia del Covid-19 de China ha demostrado que las políticas correctas hacen la diferencia en la lucha contra la pandemia del Covid-19, para mitigar su impacto, aunque algunas de estas políticas implican difíciles sacrificios económicos.

En Italia, por no tomar las medidas sanitarias oportunamente, la situación se les ha salido de las manos. Superando la cifra de muertes de las de China.

En Panamá se reportó el primer caso el 9 de marzo. El gobierno nacional ha ido tomando las medidas necesarias, según los protocolos internacionales, para estos casos de pandemia de la Organización Panamericana de la Salud y la Organización Mundial de la Salud.

Lo cierto es que este es un problema que tenemos que solucionar entre todos, haciendo caso de las medidas sanitarias que nos indica el Ministerio de Salud. De lo contrario, esta pandemia va a traer más consecuencias que las que esperábamos.

En estos momentos no pensemos en lo económico, centrémo-



ESPERANZA. Hoy nuestras comunidades están golpeadas y atemorizadas. Pero ya vendrá el tiempo de la calma y la alegría total.

nos en como mitigar los efectos de esta pandemia en la población, para tratar que se den las menos muertes posibles.

La situación del coronavirus en Panamá aún está iniciando, vienen días difíciles, y tenemos que enfrentarlos con paz y Fe en el Señor.

Es el momento de la solidaridad cristiana, recordemos su significado:

“Solidaridad significa que uno se hace responsable de los otros, el sano del enfermo, el rico del pobre, los países del norte de los países del sur. Significa que se es consciente de la responsabilidad mutua y que somos conscientes de que recibimos en tanto que damos, y que

siempre podemos dar sólo lo que nos ha sido dado y que por eso jamás nos pertenecemos solamente a nosotros”.

(en J. Ratzinger, Caminos de Jesucristo, Cristiandad, p. 117).

El cristiano, como imagen y semejanza de Dios, está llamado a vivir esa solidaridad. Estemos pendiente de aquel que está sólo del que no tiene para abastecerse por varios días.

Los cursillos llegan como un método de evangelización para los alejados, y hoy es la oportunidad histórica que Dios nos presenta para que seamos creativos y encontremos la forma de comunicarnos y relacionarnos con los demás. Demos mensajes de ánimos y esperanza. Para ello contamos con un sinfín de recursos tecnológicos.

COVID-19 a la luz de la Doctrina



APOYO. Nos tenemos unos a otros.

WANDA COGLEY. En medio de esta pandemia, los cristianos debemos ser semilla de paz ante el alarmismo social. Tener presente los principios que nos plantea nuestra Iglesia, en su Doctrina Social:

El primero, **el de la dignidad de la persona**. El coronavirus afecta particularmente a las personas cuya salud es más frágil. Relativizar el riesgo, actuar irresponsablemente, es menospreciar la dignidad de las mismas.

“Los cristianos debemos ser semilla de paz”.

El de la **solidaridad**: la obediencia a las medidas de contención del contagio (no salir a las

calles, el uso de máscaras y la higiene extrema), responde a un mandato de amor a los demás, a aquellos a quienes ni siquiera conozco. También estar siempre atentos, aún desde la distancia, a quienes pueden necesitar de nosotros: enfermos, familiares mayores y vecinos que están solos.

El bien del trabajo: centro de nuestra vida social y de la dignidad colectiva, puede verse muy seriamente afectado. Esperemos que las decisiones públicas sean compatibles con las que ha de tomar cada empresario en su ámbito. Y que los empleados respondamos generosamente ante estas circunstancias tan extraordinarias.

400

mil casos en el mundo

Al 24 de marzo, había: 81,349 casos en China y 3,261 muertes. En Italia 53,000 contagios y 4,825 muertes. Y en España 26,747 casos y 340 muertes.

1,200

millones

Es la cantidad de dinero establecida en lo que se conoce como Fondo de Ahorro Panamá. Parte de ese dinero se usará para reactivar la economía.

Y la Palanca: Unámonos en oración y sacrificios por la salud de los enfermos y la superación de esta crisis.

• **ATENCIÓN.** RECONOZCA CUÁNDO DEBE BUSCAR AYUDA A LOS PROFESIONALES.

¿Está perdiendo la memoria?

| CONSULTAR CON EL MÉDICO ES NECESARIO ANTE EL PRIMER SÍNTOMA POR CAUSA DE LA PÉRDIDA DE MEMORIA.

JULIA GONZÁLEZ MOJICA
redacción@panoramacatolico.com

A muchas personas les preocupa empezar a tener mala memoria. Piensan que tenerla es la primera señal de la enfermedad de Alzheimer. A medida que las personas van envejeciendo, ocurren cambios en todas las partes del cuerpo, inclusive en el cerebro. Como resultado, algunas personas pueden notar que les toma más tiempo aprender cosas nuevas, que no recuerdan como lo hacían antes o que pierden cosas como anteojos, teléfono móvil, llaves, entre otras.

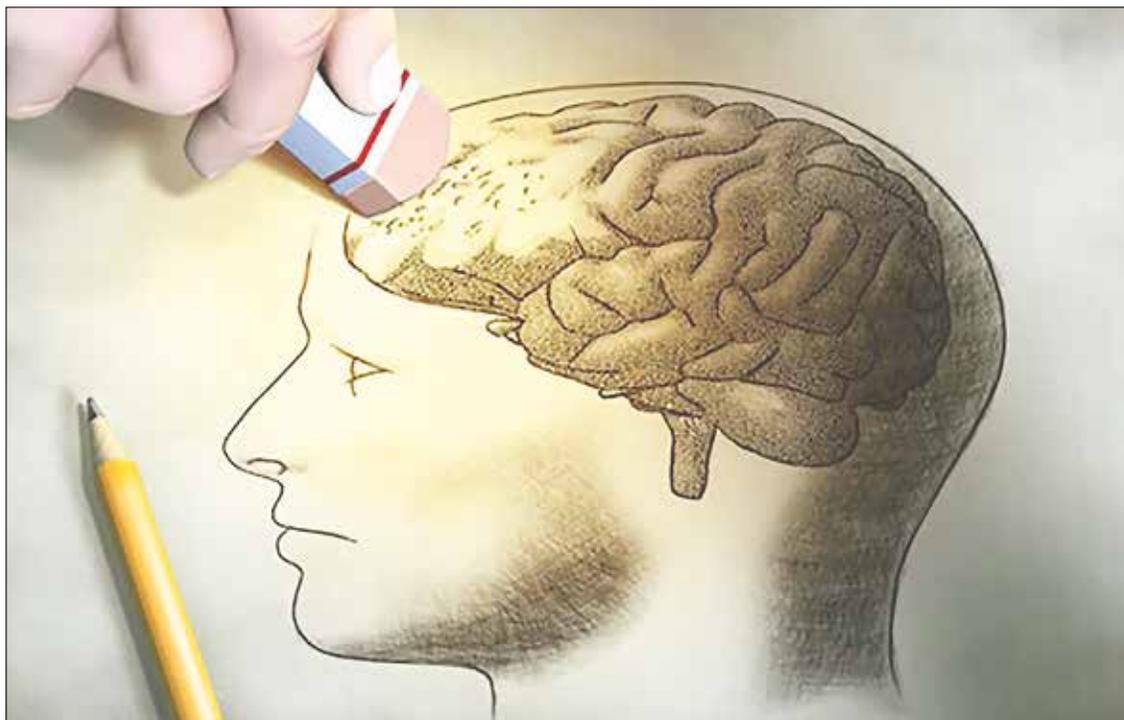
¡Preste atención!

El especialista en enfermedades del sistema nervioso central y periférica, así como estudios neurofisiológicos, Neurólogo Reinier Rodríguez, aclara que “ todos vamos perdiendo memoria a medida que vamos envejeciendo, pero es algo normal. Las pérdidas severas de algunas cosas son los que te generan problemas laborales, personales y te hacen dependiente de otra persona”.

Otros factores que tiene injerencia en el funcionamiento del cerebro y que lleva a fallos de memoria, “son los problemas orgánicos como hipotiroidismo, enfermedad renal y enfermedad hepática. Además, los trastornos psiquiátricos influyen en la atención generalmente, esto hace que la información no se guarde en el cerebro, pero no es un problema directo de la memoria si no de la atención”, explica el galeno.

¿Cómo hacerle una evaluación a la memoria?

El diagnóstico de deterioro cognitivo leve se hace por pruebas



PRECAUCIÓN. El estrés, la ansiedad o la depresión pueden causar olvidos, además dificultad para concentrarse.

neuropsicológicas que evalúan qué tanta alteración hay en las diferentes dominios cognitivos. Para el neurólogo “El tratamiento para el deterioro cognitivo leve es básicamente llevar estilos de vida saludables y controlar todos los factores de riesgo cardiovascular de una manera intensa (hipertensión, diabetes, dislipidemia y obesidad). Además del déficit de vitamina B12 B1 está relacionado con problemas de la falta de memoria.

Otras causas de pérdida de la memoria

Rodríguez aclara que “El uso de las benzodiazepinas, que en su uso crónico, pueden producir deterioro cognitivo (son medicamentos que disminuyen la excitación

neuronal, además de ansiolíticos, usados como tratamientos de ansiedad, insomnio, trastornos obsesivos compulsivos, entre otros)”.

Problemas emocionales tales como estrés, ansiedad o depresión, pueden hacer a una persona más olvidadiza. La enfermera especialista en Salud Mental del Ministerio de Salud, Nanett González, menciona que “el estrés o la ansiedad pueden provocar olvidos inusuales producto del cortisol extra liberado (hormonas y esteroides) en situaciones de tensión. Además cuando, la situación de estrés es continua, se convierte en un estado crónico, afectando especialmente la atención y memoria.

Es importante obtener un diagnóstico oportuno, incluso si es difícil. Identificar una causa reversible de deterioro de la memoria que te permite obtener el tratamiento adecuado.

Posibles causas



PREVENIR. Lic. Nanett González

Algunas causas de la pérdida de memoria reversible incluyen:

- La combinación de medicamentos.
- Trastornos emocionales, como el estrés, ansiedad o depresión pueden causar olvidos, confusión, dificultad para concentrarse y otros problemas que interrumpen las actividades diarias.
- La depresión suele estar vinculada a bajos niveles de serotonina, un neurotransmisor conectado al sistema de excitación. La concentración y el enfoque se ven afectados, perjudicando la capacidad de almacenar nuevos recuerdos.
- El excesivo consumo de drogas y alcohol causa la deficiencia de la vitamina B1, produciendo falta de concentración y problemas de memoria.
- Insuficiencia de vitamina B12. La vitamina B-12 ayuda a mantener saludables las células nerviosas y los glóbulos rojos.
- Una glándula tiroidea hipotiroidea (hipotiroidismo) puede causar olvidos y otros problemas de pensamiento.
- Un tumor o una infección en el cerebro pueden causar problemas de memoria.

A tomar en cuenta

I. SÍNTOMAS DE LA PÉRDIDA DE MEMORIA

- Dificultad para encontrar las palabras adecuadas al hablar.
- Repetir las mismas historias en una conversación.
- Problemas para actuar y tomar decisiones.

II. SUGERENCIAS PARA MANTENER UNA MEMORIA SANA:

- Hacer ejercicio 5 veces a la semana 30 minutos.
- Dieta balanceada.
- Controlar los factores de riesgo cardiovascular.
- Leer

El déficit de vitamina B12 es el relacionado con problemas de memoria.

FE EL AMOR FLORECE EN TODO MOMENTO CUANDO DIOS ES PARTE DE NUESTRO VÍNCULO.

Cuarentena: reto de amor conyugal

EXIGE REFORZAR LAS ESTRATEGIAS DE CONVIVENCIA, COMUNICACIÓN PROFUNDA, TERNURA Y PASIÓN.

CARLOS HERRERA/PSICÓLOGO
@mejorpereja.mejorfamilia

Hoy todo el mundo vive una realidad inédita, algo nunca imaginado debido a la pandemia del COVID-19 y debemos estar en casa por tiempo indefinido. Esta experiencia puede dar a lugar a crisis matrimoniales, además de las diferencias de rutina, le podemos sumar la convivencia 24/7 en el mismo espacio.

Esta situación trae consigo múltiples desafíos, trabajar desde casa, tener a nuestros hijos en casa con sus responsabilidades académicas y su rutina de actividades, tener que ver comercios y negocios cerrados, preocupación por temas económicos.

Demos un sentido cristiano a este tiempo, renovemos nuestro compromiso sacramental.

Es el momento en el que uno de los miembros de la pareja se siente con alta presión, estresado o angustiado, genera comportamientos diferentes a los acostumbrados y es producto de lo que emocionalmente está sucediendo dentro de sí mismo.

Para convertir este tiempo en un reto de amor, exige reforzar las estrategias de convivencia, comunicación profunda, ternura y pasión, prácticas espirituales.

Les propongo un ejercicio: uno de los dos empieza, pueden sortear quién. Cuenta una historia relevante de su vida, de joven, de niño o tiempo antes de conocer a la pareja, no importa.

Lo importante es el tiempo en que sucedió la historia, puesto que el otro debe



PROMESA. En la salud y en la enfermedad, en la pobreza y en la riqueza... en la calle o en cuarentena.

contar algo que recuerde de su vida durante ese tiempo. Sería algo como: En el tiempo que paso eso, yo vivía en... O, yo estaba en... O, a mí me paso esto...

Importantes recomendaciones

- **Mantén la calma:** ante las discusiones mantengan la calma y enfóquense en resolver la situación.
- **Asuman su responsabilidad:** ninguno de los dos es perfecto, ambos cometen errores, asuma cada uno la responsabilidad de sus actos.
- **Dediquen tiempo para conversar:** expresa a tu pareja como te sientes y escucha como se siente, apóyense para gestionar sus emociones.
- **Respeten su individualidad:** cada

uno tiempo a solas para disfrutar de sus gustos.

- **Hagan cosas juntos:** diseñen una rutina de actividades para hacer en pareja.
- **Mantengan encendido el romanticismo y la pasión:** planear esto puede ser divertido y marca la diferencia.
- **Vivan juntos la fe:** asistan juntos a eucaristías por redes sociales, actos de piedad (rosarios, vía crucis), ofrezcamos nuestras prácticas cuaresmales por tu matrimonio y por los matrimonios en crisis.

Ollas y Sartenes

Fufu o sopa de pescado con leche de coco

RACIONES: 4 personas
TIEMPO: 30 minutos
DIFICULTAD: Fácil

Ingredientes:

- 5 lbs de pescado
- 4 plátano verde
- 6 guineo verde
- 2 lbs de ñame
- 2 lbs de ñampi
- 4 lbs de yuca
- 2 lbs de oteo
- 1 cebolla grande
- 0.25 aji dulce
- Culantro
- Ajinomoto
- Achote
- 4 cocos

Preparación

Se rayan los cocos y se cuele la leche en una olla grande, luego se le hechan los ingredientes cebolla, ajinomoto, culantro, ajíes dulces. Los guineos y los plátanos se pelan se pican y se echan, cuando esté hirviendo se le agrega ñame, ñampi, yuca y el oteo. Cuando haya hervido se le agrega el pescado ya frito, el pescado se prepara al gusto y se fríe.

Además se deja hervir para que todo se ablande y el caldo tome el gusto del pescado.

Buen provecho.



ABRID LAS PUERTAS AL REDENTOR

EL ACONTECER DE LA IGLESIA TODOS LOS DOMINGOS

6AM POR **IPC** 9:15AM POR **FE**
Y SU RETRANSMISIÓN LOS LUNES A LAS 2:00PM

@abridalredentor

• **CREATIVOS.** AYUDEMOS A LOS MAYORES Y A NOSOTROS MISMOS PARA QUE ESTE TIEMPO SEA MEJOR.

No podemos salir de casa: aceptemos eso de una vez

DEPENDE DE CADA UNO SI APROVECHAMOS EL TIEMPO PARA SER FELICES, O PARA AMARGARNOS.

JOSÉ ANTONIO VIZCAÍNO CHAVEZ
redacción@panoramacatolico.com

El botón del microondas. Esta es la imagen que se usa para describir la visión de la vida que rige a los jóvenes de hoy. Poca paciencia, ínfima capacidad de concentración por más de media hora (en otra cosa que no sea el chat o los videojuegos -jajaja).

Dicen que si nos quitan el teléfono celular, no aguantamos una fila de más de 5 personas, y peor si se trata de estar media hora ahí, solo esperando para cualquier trámite, y con la única posibilidad de hablar con la doñita que está detrás.

Eso es lo que dicen que somos: una generación acostumbrada a tener todo lo necesario sin hacer nada para conseguirlo. Y si hacemos algo para que las cosas pasen, es apenas apretar un botón, como el del microondas.

Para resumir, los grandes aseguran que somos

El mayor enemigo en estos momentos somos nosotros mismos.



personas cuya conducta se rige por valores tales como: me gusta-no me gusta, me apetece-no me apetece, me lo paso bien-no me lo paso bien. No hay ninguna otra variable que defina la vida. Sin planes.

Un cambio

Tú y yo sabemos que no todo eso que dicen de nosotros es verdad.

Pero algo hay de cierto...empezar a modificar conductas más que nada ahora cuando la cuarentena obligatoria nos tiene encerrados y sin poder hacer nada para cambiar este hecho.

Claves

No solo nosotros los jóvenes debemos hacer un giro. También los otros deben dar los pasos para que este claustro frustrado resulte en beneficio:

- **Entender la situación:** no podemos salir, aceptemos eso. Quedarse en casa es un acto de amor.
- **Organízate:** ahora tenemos tiempo para todo. Jugar, estudiar, hacer ejercicio, comer, conocer a quienes viven conmigo. Haz un horario para cada día en la semana.
- **Negociar:** todos en casa están pasando por lo mismo que nosotros. Hay que llegar a acuerdos para cada aspecto de la vida en casa. ¡Y hay que cumplir la palabra!
- **Positivo:** ¿para qué entablar luchas de poder en casa? Mejor llevemos la fiesta en paz, y aprendamos de esta inesperada situación.



Nos habla
Anita



Organizados para que la cuarentena esté OK.

Yo también fui joven. Entiendo muy bien lo que estás sintiendo, y por eso mismo te voy a dar pistas para que este momento de tu vida no se convierta en tiempo de frustración:

Videollamadas: Mantente cerca de toda esa gente que amas, y que ahora no puedes ver mucho.

Auxilia a otros: De seguro eres quien más sabe de redes y cosas cibernéticas en casa. Conviértete en el auxilio de los mayores.

Prepárate: Cuando salgamos del encierro el mundo habrá cambiado y tú también serás muy diferente. ¿Qué quieres haber logrado para entonces?

Ama: Quizá nunca más tengas otra oportunidad igual para demostrar y recibir amor. Goza este momento.

Más ideas



Un diario

Tranquillos... no tiene que ser escrito... pueden ser imágenes, dibujos... la cosa es echar el cuento.

Detalles

Lo importante es que podamos narrar a todos cómo estamos viviendo en casa el aislamiento obligatorio.

Sinceridad

No inventes una realidad que no existe en realidad. Tampoco trates de "maquillar" la verdad. La idea es sacar de dentro lo que vivimos.

Novios

Oxigenar

Dar importancia a la comunicación no significa que haya que estar hablando todo el rato. Es necesario "oxigenar" la relación porque, si dedicamos toda nuestra comunicación social a nuestra pareja, pueden aparecer la pereza, el cansancio y el hastío.

Por esta razón, recomienda un contacto diario en esta cuarentena, pero planificado. En estas situaciones no podemos olvidar las rutinas de aseo, trabajo, amistades y ocio pese a estar en aislamiento, también hemos de planificar los contactos con nuestro novio o novia si esta está separada físicamente de nosotros.



Giros

Fue atea y feminista

Se describe como atea, hippy y feminista. La conversión de Lorraine Murphy inicia desde que se sometió a un aborto, la primera brecha que le permitió comprender la ruta equivocada que seguía su vida.

"El aborto se convirtió en el momento más horrendo de mi vida, física y emocionalmente. Se convirtió en la primera grieta de mi armadura feminista. Dios me llamó de vuelta a la Iglesia con la ayuda de mis padres y con las oraciones de aquella pequeña alma que no llegó a nacer".



• COVID-19. QUIZÁ SE ESTÁN SALVANDO MÁS VIDAS DE LAS QUE SE ESTÁ LLEVANDO.

Volver a la vida en medio de la crisis

UNO OPORTUNIDAD FORZOSA PARA HACER UN ALTO EN NUESTRA VIDA.

ESTEFANY RODRÍGUEZ
redaccion@panoramacatolico.com

En medio del gran dilema que ha traído el coronavirus a nuestros días, nos llega la oportunidad de poder dedicar nuestro preciado tiempo a pensar. ¿Quién lo diría no? Entre trabajos, estudios, ¡qué difícil es dedicarle un tiempo al simple hecho de pensar!

Pero pensar más allá de las responsabilidades y los planes que tengamos para nuestra vida, pensar un poco más en nuestra vida espiritual.

¿Hace cuánto no disfrutábamos tiempo en familia? Ahora vivimos un retiro familiar forzoso. No podemos escapar de casa, ahora tenemos que aprender realmente a convivir en familia ¡Punto para el coronavirus!

Un abrazo, una sonrisa ¿Cómo estará ese amigo al que le he quedado mal varias veces? Ahora, ¿cuándo podré ver a esos amigos de la escuela con los que prometí reunirme hace ya mucho tiempo?

Los seres humanos tendemos a pensar que tenemos el tiempo prometido, que siempre tendremos oportunidad después y poco a

poco ¡SE NOS VA LA VIDA! Y ni siquiera nos damos cuenta, ahora, mientras nosotros estamos en casa conviviendo con los nuestros, pasando ese tiempo familiar del que no disfrutábamos hace años. Tal vez poniendo atención a ese proyecto que teníamos olvidado o que habíamos aplazado por "estar ocupados" la naturaleza pasa un proceso de re-

nacimiento, los delfines y peces en Venecia, animales corriendo por las calles desiertas de Europa.

Uno oportunidad forzosa para hacer un alto a nuestra vida y dedicarnos a nosotros, pero, sobre todo a Él.

Que esta crisis sea una oportunidad para volver a nosotros mismos, para agradecer porque gracias a ella también podemos volver a Él, ahora: ¿cuál podrá ser tu excusa?

Estamos empezando a apreciar el contacto...



Pastoral Juvenil - Arquidiócesis de Panamá



En cuarentena ¿Estoy preso?

Un joven decía ¡padre estoy preso! La cuarentena nos cambia la vida. Hechos 16, 22-30 narra cómo Pablo fue apresado por hacer un bien (expulsar un demonio), sin embargo se puso a cantar himnos de alabanza y "al momento quedaron abiertas todas las puertas y se soltaron las cadenas de todos (Hc16, 22)."

Pablo nos enseña que preso es aquel que no le da propósito a su circunstancia actual y se deja llevar por los impulsos que bloquean la razón. La libertad verdadera no es la limitación de movilidad sino la facultad de elegir lo que nos gusta y hace bien asumiendo la realidad sin violentar el bien común. La libertad de Pablo estuvo en cantar en vez de quejarse (v. 25) y

sobre todo en pagar con bien al carcelero que los había inmovilizado (v.27-31). Pablo fue libre porque le sacó ventaja a la situación ¿Qué ventaja le vas a sacar a la cuarentena?

No te quedes de brazos cruzados, puedes sobrellevar la situación con humor y creatividad.

Sácale ventaja, siéntete libre:

1. Encontrándole sentido: no estás en casa por obligación sino porque quieres hacer un bien para salvarte tú y a los demás.

2. Haciendo un plan para el día: solo dormir, ver televisión y cadenas tóxicas en el celular trae ansiedad. Haz una lista y planifica, toma el control de tus acciones.

3. Ocupando tu mente: no des lugar al ocio, ayuda en casa, haz ejercicio, lee un libro e investiga temas.

4. Conociéndote y conociendo: haz una lista de tus cualidades y las actitudes que quiere mejorar. Come, ve televisión y ora con tu familia, cuéntales cómo te sientes y escúchalos.

5. Teniendo presente a Dios: ponte creativo(a) con Pastoral Juvenil, pueden hacer online el Vía Crucis, el rosario, el seguimiento retos y cadenas de oración, etc.

• **MUJERES.** FUERON QUIENES SE MANTUVIERON FIELES A JESÚS EN SU PASIÓN Y MUERTE.

“Inteligencia artificial”: uso



DECISIONES QUE NORMALMENTE LLEVAN AÑOS DE DELIBERACIÓN SE TOMAN EN CUESTIÓN DE HORAS Y TECNOLOGÍAS ACTUALES SE PONEN EN SERVICIO PORQUE LOS RIESGOS DE NO HACERLO SON AÚN MAYORES.

DIANA CANDANEDO
redaccion@panoramacatolico.com

El “gurú futurista” Yuval Noah Harari, profesor de la Universidad Hebrea de Jerusalén, en un impactante artículo en la publicación británica The Financial Times reconoce que la humanidad enfrenta una crisis global de grandes dimensiones y alerta que las decisiones que se tomen moldearán nuestras vidas durante varios años y el riesgo de que la adopción de medios de viilancia biométrica masiva trascienda la emergencia y habilite a que gobiernos y corporaciones controlen nuestras vidas. Naciones enteras hacen experimentos de gran escala que ni escuelas o universidades aceptarían tomar en tiempos normales. El ejemplo de China muestra que, mediante el monitoreo de smartphones y el uso de millones de cá-

Naciones enteras hacen experimentos de gran escala.

maras de reconocimiento facial mediante las cuales los ciudadanos deben chequear y reportar su temperatura corporal y condiciones médicas, se logró detectar no sólo a los portadores del virus sino también trazar sus movimientos e identificar a todos con quienes estuvo en contacto.

Además, critica severamente al presidente de EEUU, Donald Trump, por tomar decisiones unilaterales, lo que dificulta una acción global no sólo para combatir el virus sino también limitar el daño a la economía mundial.

Según Harari, las dos opciones más importantes son entre vigilancia totalitaria vs empoderamiento de los ciudadanos y entre aislamiento nacionalista o solidaridad global. Recuerda que su propio país, Israel, aún no abolió las leyes de emergencia de 1948, durante la guerra de Independencia.

Importante

• **Hambrientos de datos.** Si el coronavirus se reduce a cero gobiernos “hambrientos de datos” mantendrán la vigilancia biométrica por si surge algún nuevo virus. Las actuales técnicas de vigilancia permiten a gobiernos apoyarse en sensores ubicuos y algoritmos en vez de espías humanos.

• **Empoderamiento ciudadano.** Con apoyo de China, el aporte de la Autoridad de Innovación Gubernamental y los ingenieros panameños en Panamá se están estableciendo herramientas de inteligencia artificial en el sector clave de la salud pública.

• **R.O.S.A** Funciona a través de WhatsApp para practicar un tamizaje virtual e identificar casos que, según el protocolo de la OMS, deben hacerse la prueba, así como aquellos casos que no la requieran. Los que requieran la prueba, ingresan a una base de datos y son contactados para seguimiento especial, en caso resultar positivos al COVID19.

Desafíos

• **Servicio inteligente de análisis de imágenes**



DATOS. Tecnología al uso de la salud.

Ante la escasez de médicos especialistas, la solución Huawei Cloud, en colaboración con la Universidad de Ciencia y Tecnología de Huazhong y Lanwon Tecnología, desarrolló recientemente un servicio de análisis de imágenes médicas cuantitativas asistido por Inteligencia Artificial (IA) para ayudar a un diagnóstico más rápido de COVID-19.

• **¿En qué mundo vivimos?**

Estas tecnologías acortan drásticamente el tiempo para detectar cadenas infecciosas e incluso cortarlas de plano y eso es maravilloso. Esas técnicas permitirán en un futuro cercano que gobiernos y corporaciones sepan si una persona está enferma, antes que la propia persona, y dónde y con quiénes estuvo.

• **¿Qué camino tomará Panamá?**



BIEN La solidaridad tecnológica es necesaria.

La pandemia y la crisis económica resultante son “problemas globales”, sólo pueden ser resueltos mediante la cooperación global. Compartir la información, es “la gran ventaja de los humanos sobre un virus”. Dado el carácter global de la economía y las cadenas de aprovisionamiento, si cada gobierno actúa por las suyas ignorando a los demás, el resultado será el caos y una crisis económica más profunda.

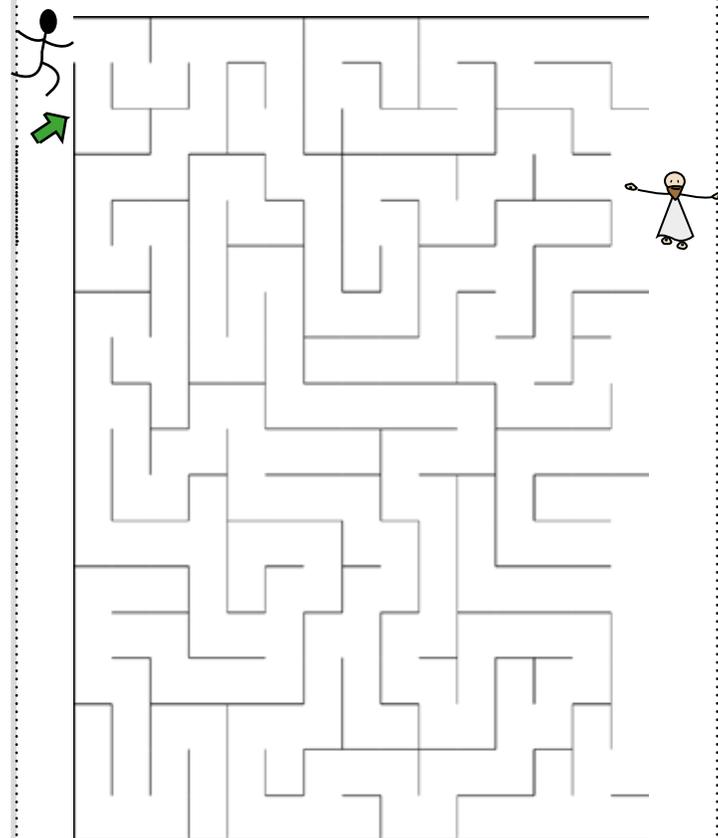
Diviértete coloreando



NUESTRO PLANETA ES IMPORTANTE.

LABERINTO

Busca a Jesús



DIFERENCIAS

Concéntrate y busca las seis diferencias entre los dos dibujos.





EL CANAL DE LA MISERICORDIA

SANTA MISA

Lunes a Sábado
6:30 a.m.

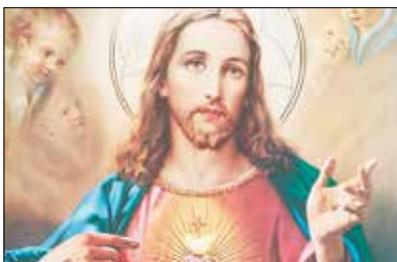
PANAMÁ, DOMINGO 29 DE MARZO DE 2020 • WWW.PANORAMACATOLICO.COM

• **ACCIÓN SUGERIDA.** TAREA ESPIRITUAL PARA LA SEMANA

Mostrar que sigo al Señor de la Vida

Oración

contra el coronavirus



Señor Jesús, nuestro **Médico Divino**, Te pedimos que nos guardes y protejas del **coronavirus** y de todas las enfermedades letales.

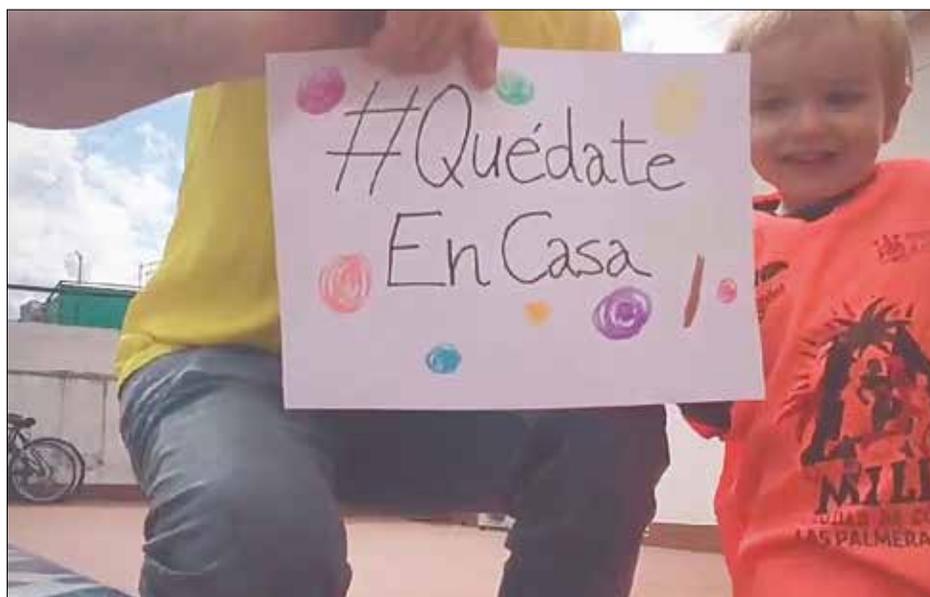
Ten piedad de todos los que han **muerto**. Sana a todos los que están **enfermos**. Ilumina a todos los **científicos** que están buscando un remedio. Fortalece y protege a todos los **asistentes sanitarios** que están ayudando en estos momentos a los enfermos.

Dales la victoria a todos los **responsables civiles** que están intentando limitar el contagio, y dale la paz a **todos los que tienen miedo y están preocupados**, especialmente a los ancianos y las **personas en situación de riesgo**.

Que tu **Preciosa Sangre** sea nuestra defensa y salvación. Por tu **gracia**, transforma el mal de la enfermedad en momentos de **consolación**, crecimiento en la **fe y esperanza**.

Que temamos el **contagio del pecado** más que cualquier otra enfermedad. Nos abandonamos con toda **confianza** en tu infinita misericordia.

Amén



PRUEBA. Los cristianos están siendo probados en su tolerancia, su capacidad de amar y su entrega al otro.

REDACCIÓN
redaccion@panoramacatolico.com

Sonrisa, optimismo, ganas de vivir, compañerismo, alegría serena y contagiosa: esas serían las características en la personalidad de un cristiano auténtico, que sigue en pie a pesar de la tormenta.

Esta situación que viven el país y el mundo servirá para identificar a los cristianos que de verdad son discípulos y misioneros.

Lo que corresponde hacer esta semana es mantener ese ánimo, ser en casa quien respalda a los que se entristecen, a los que se la pasan enojados, a quienes prefieren dormir y dormir, en lugar de compartir tareas y momentos en el hogar.

Ser aire fresco, epicentro de la risa, del buen humor, del ánimo alto y la gracia. También el cristiano es aquel que no niega fuego en la tarea, al trabajo en el hogar, que es creativo y siempre está dispuesto o

dispuesta para ayudar a los demás en la familia.

Un cristiano o cristiana con buenos fundamentos es quien envía mensajes sanos y refrescantes por las redes y Whatsapp, y trata de evitar aquellos contenidos fatalistas, oscuros, conflictivos y rompe nervios.

Aquella persona que es discípula del Señor de la Vida está llamando por teléfono a todas esas parientes y amigos que tenía lejos. Les escribe y les dice que les ama, pregunta por su salud y la de los demás en aquella casa.

Este es un tiempo para eso, para demostrar la verdadera fe, para demostrar que, a pesar de los problemas y la difícil situación que vivimos todos, se tiene esperanza, se ama a Dios sobre todas las cosas, y la mejor manera de hacer que ese amor esté vivo, es amando al prójimo, y haciendo todo lo que sea para que esté bien.

¡Ánimo!

Este es un tiempo para demostrar la fe, con actos concretos y buen ánimo, evitando fomentar crisis y nerviosismo.

Santos de la Semana

- **30 Mar.** San Juan Clímaco
- **31 Mar.** San Benjamín, mártir
- **01 Abr.** San Lodovico Pavoni
- **02 Abr.** San Francisco de Paula
- **03 Abr.** Santa María de Egipto
- **04 Abr.** San Isidoro, Arzobispo de Sevilla

• San Francisco de Paula 02 Abr.



Fundador de la Orden de los Mínimos y santo de la Iglesia católica. A diferencia de otros fundadores de órdenes religiosas, nunca fue ordenado sacerdote. En acción de gracias se fue a los 14 años en peregrinación a Asís, y allí recibió la inspiración de convertirse en ermitaño, dedicado a rezar y a hacer penitencia. Patrono de La Chorrera.

• San Benito de Palermo 04 Abr.



Fue un religioso italiano, canonizado tras un largo proceso en 1807.

De origen africano, fue hijo de esclavos. Recibió la libertad de sus amos tras su nacimiento y en sus primeros años se ganó la vida como pastor.

Su analfabetismo le relegó a la cocina del convento. Desde la cocina su piedad, su humildad y los milagros que se le atribuyeron, sobre todo curaciones, le dieron gran fama, lo que le llevó a ser elegido prior.