

SÍGUENOS EN:



La vida entera es una "cuarentena"



RELIGIOSAS. Vida pobre, pero plena.

REDACCIÓN. La pandemia, con su consecuente experiencia en confinamiento de familias completas, no es algo extraño para una monja de clausura. Están 24/7 en el convento, en constante oración de intercesión por la Iglesia, los gobiernos, y un cúmulo de personas que les piden plegarias.

12-13

Inicia el año con nombramientos

REDACCIÓN. El Arzobispo de Panamá nombra nuevo rector del Seminario Mayor San José y designa nuevos párrocos en Santa Ana, María Auxiliadora y San Antonio María Claret. Próximamente anunciará la designación del nuevo Vicario de Pastoral de la Arquidiócesis.

08

• **PFIZER.** DEBE CONTINUAR CON EL ENVÍO PERIÓDICO DE DOSIS HASTA COMPLETAR LOS 3 MILLONES ACORDADOS.

Vacuna para todos



MEDIDAS. Al ser una vacuna aprobada de emergencia, la misma no se puede comercializar y solo pueden ser manejadas por el Ministerio de Salud (Minsa).

REDACCIÓN
redaccion@panoramacatolico.com

Panamá, el país con más contagios de COVID-19 en Centroamérica, iniciará del 18 al 25 de enero próximo el proceso de vacunación, una vez llegue el primer lote de 40 mil dosis de la vacuna Pfizer. Las autoridades de Salud han establecido cuatro fases que iniciarán en Panamá y Panamá Oeste.

04-05



PERSONAL DE SALUD. Primeros en proceso de vacunación.



ADULTOS. Inicia con las primeras 450 mil dosis.

Al servicio
• Panorama Católico

Por 35 años hemos trabajado para llevar buenas nuevas a todos los hogares del país. Necesitamos de tu apoyo.

Banco General: Cuenta corriente
Iglesia Católica Panorama Católico
 03-01-01-001660-7

• Pastoral Social-Cáritas Arquidiocesana

Atención a problemas sociales en las Parroquias de la Arquidiócesis
Cuenta: Asociación Cáritas Arquidiocesana
Nº 662785301
Bac Credomatic
 Tel: 260.2144

• Seminario Mayor San José (Panamá)

Imparte formación a los futuros sacerdotes de todo el país. Donación: **Iglesia Católica Seminario Mayor San José, Cuenta Corriente**
 - Banco General 03-01-01-002482-4

Telfs.: 236.3708 - 236.3709


Indice
ACTUALIDAD
Panamá aguarda la llegada de Pfizer

- GÉNEROS
- DIÓCESIS
- INTERNACIONALES
- OPINIÓN



04

ESPIRITUALIDAD
Tres "culturas" para el Año Nuevo 2021

- LAICOS
- CATEQUESIS
- LITURGIA
- BIBLIA



14

COMUNIDAD
La Iglesia al lado del pueblo, aquel 9 de enero

- FAMILIA
- JUVENIL
- VIVIR
- NIÑOS



18

VARIEDAD
Obispos de EE.UU. condenan asalto al Congreso

- ECOLOGÍA
- FE Y CULTURA
- BELLAS ARTES
- ENTRETENIMIENTO



23

Editorial
Jóvenes héroes de la nación

Se cumplen 57 años de la gesta nacionalista del 9 de enero de 1964. Aquel día, una pacífica marcha se convirtió en una manifestación colosal, que dejó 21 muertos y numerosos heridos a manos de un ejército extranjero.

Jóvenes con el pecho henchido de amor patriótico e inspirados en los más puros ideales nacionalistas, solo exigían que se cumpliera el acuerdo firmado entre su país y EE.UU., según el cual las banderas de ambos países debían ondear en la Zona del Canal gobernada por los estadounidenses.

Hoy, nuestra realidad es otra. Ayer enfrentamos a un ejército, hoy un virus nos ataca sin misericordia y de manera silenciosa; sin armas, pero más letal que un fusil.

Nuevamente a los jóvenes les toca ser protagonistas de la lucha contra un enemigo oculto, pero real: el coronavirus. Ha sido un ataque perpetrado desde el año pasado y se ha prolongado por casi 12 meses en nuestro país.

Las bajas alcanzan las 4 mil 321 muertes, desde que comenzó la pandemia. Cada día se reportan miles de contagios, para un total acumu-

lado de 269 mil 091 personas.

Hoy los jóvenes están llamados a defender a sus padres, abuelos, tíos y ser los héroes en esta guerra sin cuartel. Son las juventudes en los hogares panameños quienes deben convertirse en el escudo principal, en cuidadores, en protectores y paladines en las batallas sin cuartel de cada día.

Saldremos de esto, sin duda, y serán los muchachos y muchachas de hoy quienes —como en 1964—, escribirán con letras de oro el armisticio. Dios les bendiga y les proteja hoy y siempre. ¡Ánimo!

Caricatura

**Panorama
Católico**

Caminando en la Esperanza

Fundado: 24 de febrero de 1985

S.E.R. José Domingo Ulloa M.
 Presidente

Betzaida Touliver U.
 Directora

Pbro. Seán T. Rooney
 Asesor Pastoral (Fundador)

Pbro. Severo Samaniego
 Ecónomo Administrador

Zaribeth Deans
 Secretaria

Gregorio Herrera
 Distribución y Circulación

Karla Díaz
Marianne Colmenárez
Yoel González Núñez
 Periodistas

Anayansi Mosquera
 Diseño Editorial

Dirección Calle 1era. Sur Carrasquilla, Edif. del Arzobispado, Ofic. 101.

Teléfono: 282-6556

www.panoramacatolico.com

Correo: redaccion@panoramacatolico.com

“LÍNEAS DE AYUDA”



ACOMPANIAMIENTO EMOCIONAL

Movimiento de los Foculares
8:00 AM A 4:00 PM
282-6586

Centro San Juan Pablo II
LUNES A VIERNES - 9:00 AM A 3:00 PM 225-9571
6140-3320 Lic. Itza Urriola
6267-0663 Francisco De León
6749-4703 Licda. Argelia Vargas



ATENCIÓN CONYUGAL Y FAMILIAR

Movimiento Familiar Cristiano
LUNES A VIERNES 8:30 A.M.
A 5:30 P.M.

282-6589
282-6593
282-6594

LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES - 12:00 P.M. A 6:00 P.M.
282-6588

Matrimonios en Victoria
LUNES A VIERNES 8:00 A.M.
A 4:00 P.M.

282- 6587 282 - 6591
282 - 6590 282 - 6592



DEPÓSITO

PLAZO FIJO

al mejor interés del mercado...



CUENTA DE AHORRO

CUENTA DE AHORRO	INTERÉS ANUAL	MONTO MÍNIMO
JUVENIL	3.05 %	B/. 5.00
CORRIENTE	3.00 %	B/. 5.00
ARCO IRIS	3.15 %	B/. 3,000.00
DOS PINOS	3.50 %	B/. 5,000.00
META FIJA	2.80 %	B/. 20.00
NAVIDAD	3.00 %	B/. 5.00
DIAMANTE	5.00 %	B/. 5.00

Calendario 2021



“Fraternidad y solidaridad para vivir en comunión”



ADQUIÉRELO YA!!!

Primer Calendario de la Arquidiócesis de Panamá

Con hermosas imágenes de las devociones en nuestro país

Aporte B/. 1.50

DISPONIBLE EN **LIBRERÍA CATÓLICA**

DAVID - SANTIAGO - CHITRÉ- CORONADO - CHORRERA
JUSTO AROSEMENA - CARRASQUILLA - COLÓN

• **PLAN.** LA VACUNACIÓN CONTRA EL COVID-19 SE HARÁ EN 4 FASES, SEGÚN LO ESTABLECIDO POR MINSA.

Panamá aguarda la llegada de Pfizer

LA FECHA EXACTA, HORA Y VUELO EN EL QUE LLEGARÁ EL PRIMER LOTE DE 40,000 DOSIS DE LA VACUNA SERÁN CONFIRMADOS POR LA FARMACÉUTICA PFIZER, 5 DÍAS ANTES.

MEREDITH SERRACÍN
redaccion@panoramacatolico.com

Después de un mes de su aprobación por la Administración de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos (FDA) y posterior visto bueno de Farmacias y Drogas de Panamá, la vacuna contra el COVID-19 desarrollada por la farmacéutica Pfizer, estaría llegando al país en un primer lote de 40,000 dosis para la semana del 18 al 25 de enero.

A pesar de que las autoridades panameñas alardeaban de que Panamá sería uno de los primeros países en obtener la vacuna y que la primera entrega sería de 450,000 dosis, se vieron obligados a cambiar su estrategia ante la

zar la compra.

Con este primer lote se vacunarán 20,000 personas, ya que el tratamiento de Pfizer requiere de la aplicación de 2 dosis y aún no se cuenta con fecha exacta para la llegada del segundo paquete de vacunas.

La canciller Erika Mouynes explica que una vez llegue el primer lote de vacunas, se inicia el proceso de entrega por parte de Pfizer que debe continuar con el envío periódico de las dosis hasta completar los 3 millones acordadas.

En su plan de vacunación contra el COVID, las autoridades de salud han establecido 4 fases: la primera con la cual pretenden alcanzar al personal de salud, seguridad nacional, adultos mayores

Con este primer lote serán vacunas 20 mil personas ya que el tratamiento de Pfizer requiere de la aplicación de 2 dosis.

llegada de dosis a otras naciones en el mes de diciembre, mientras que en Panamá el presidente Laurentino Cortizo anunciaba que se obtendría en 90 días.

Sin duda, la presión de la ciudadanía provocó que 48 horas después el gobierno informara que se había obtenido el compromiso de un primer lote de 40,000 dosis y se mostrara como respaldo el pago hecho el 28 de diciembre de 6.6 millones de dólares, lo que añadió descontento, ya que las autoridades aseguraban antes de esa fecha que ya se había hecho el primer desembolso para garanti-

encamados en asilos y casa hogares, autoridad de aseo y los mayores de 16 años con discapacidad.

Esta fase iniciará en Panamá y Panamá Oeste, provincias con mayor porcentaje de contagios y está programada con las primeras 450,000 dosis que deben completarse durante el primer trimestre del año.

Para la segunda fase se tiene previsto vacunar a 546,000 personas que abarcaría a los adultos mayores de 60 años y pacientes con enfermedades crónicas. En la tercera fase se destinarán 300,000 dosis para la población de difícil



PERSONAL. Capacitación de Pfizer a funcionarios del Minsa, AIG y del Programa Ampliado de Inmunización.

acceso y pueblos originarios.

Las personas de 50 a 59 años, maestros, los encargados del transporte público y la población en general entraría en la fase 4 del programa de vacunación, para la cual se ha creado una plataforma electrónica, en la cual las personas interesadas en vacunarse pueden inscribirse, esto servirá para que el Ministerio de Salud tenga idea de cuántas personas desean inocularse.

El doctor Eduardo Ortega, consultor del Consorcio de Vacunas, explicó a Panorama Católico, que la vacuna evita la enfermedad con síntomas y grave, “lo primero que veremos es una disminución en el número de muertes, luego una disminución en la admisión de terapia intensiva, de personas hospitalizadas en las salas de COVID



ENTREGA. Uno de los congeladores instalados tiene capacidad para 117,000 dosis.

SEGURIDAD DE LAS VACUNAS

Al ser una vacuna aprobada de emergencia, la misma no se puede comercializar y solo pueden ser manejadas por el MINSA, que debe garantizar su protección.

No descarta que hayan falsificación o intentos de robo de vacunas. Cada caja de Pfizer cuenta con GPS, control de temperatura central que son monitoreados.

La Autoridad de Innovación Gubernamental también colocará un control de temperatura para que el PAI pueda confirmar que las vacunas no se van a desviar.



CONFIRMADO. Del primer lote se vacunarán 20,000 personas.

y después una disminución de las personas con síntomas”.

Según el Dr. Ortega se tienen algunos indicios de que la vacuna de Pfizer que tiene un 95% de efectividad, con la aplicación de dos dosis, evita la infección, pero aún está por confirmarse.

En cuanto a las contraindicaciones encontradas en la vacuna, indicó que hasta ahora la única detectada es la alergia, de los 16 millones de personas que han sido vacunadas en el mundo, un 0.2 % ha presentado efectos secundarios, en su mayoría mujeres con antecedentes de alergia.

Dosis aplicada

Cada vial o botella de la vacuna de Pfizer contiene 5 dosis del medicamento, que para su preparación se mezclará con solución salina de manera suave, ya que de lo contrario podría dañarse la secuencia de la vacuna.

Una vez resuspendida la vacuna, solo dura 6 horas, por lo que es importante que los candidatos a vacunarse estén en fila para su aplicación.

A cada persona se le inyectará su primera dosis de 0.3 mililitros intramuscular, para luego en 3 semanas aplicar la segunda dosis, la



cual estará asegurada mediante un código de barra.

Ortega indica que las personas una vez vacunadas deben permanecer en el lugar durante 15 minutos, mientras que las alérgicas 30 minutos.

Cadena de frío

La vacuna desarrollada por Pfizer tiene como principal reto su almacenamiento y manejo de distribución, pues requiere ultras bajas temperaturas de -70 grados

Celsius, para lo que se ha tenido que recurrir a la adquisición de congeladores con estas especificaciones. Licitación que aún no ha sido adjudicada.

Mientras tanto, el Ministerio de Salud ha recibido congeladores en calidad de préstamo del Instituto Conmemorativo Gorgas, INDICASAT, la Universidad de Panamá y el Instituto Smithsonian para reforzar la cadena de frío instalada en el Programa Ampliado de Inmunización (PAI).



APLICACIÓN. Primeros: personal de salud, seguridad nacional, adultos mayores encamados en asilos.

Las vacunas llegarán vía área en contenedores especiales con hielo seco y sensores térmicos que se trasladarán desde el Aeropuerto Internacional de Tocumen hasta las instalaciones del PAI, ubicadas a un costado del Hospital Santo Tomás, en donde ya se han instalado 3 congeladores con la temperatura requerida. Otra de estas neveras ha sido instalada en Divisa.

Cada uno de los congeladores instalados tiene capacidad para

almacenar hasta 117,000 dosis de la vacuna y según el doctor Ortega, el Ministerio de Salud ha contactado 8 congeladores.

Esta vacuna de Pfizer aprobada de emergencia puede durar hasta 6 meses siempre y cuando se mantenga a -70 de temperatura. Iniciada la distribución, a las instalaciones o centros de vacunación, se pueden transportar a temperatura de 2 y 8 grados en neveras corrientes, en las cuales se pueden mantener hasta 5 días.

• **PATRONAL.** ESTE AÑO LA CELEBRACIÓN SE DARÁ CON DISTANCIAMIENTO SOCIAL.

Antoneros festejan al Cristo de Esquipulas

CON LA PANDEMIA, LA FIESTA EN HONOR AL CRISTO DE ESQUIPULAS HA TENIDO QUE MODIFICARSE Y HASTA REPLANTEARSE PARA MANTENER VIVA ESTA DEVOCIÓN.

ERIC SOTO/ PARROQUIA DE ANTÓN
redaccion@panoramacatolico.com

Se cumplen más de 300 años de celebración de la fiesta patronal en honor al Cristo de Esquipulas de Antón. En todos estos años, la celebración tenía un matiz de unión comunitaria. Desde lejos, cada comunidad llegaba con sus anditas para reunirse en su sede parroquial desde el 5 de enero y juntos como hermanos compartir cada día de novena a partir

Las novenas han sido transmitidas por las redes sociales a través de la cuenta @psjbanton.

del 6 de este mes.

Con la pandemia todo esto ha tenido que modificarse y hasta replantearse para mantener viva esta devoción. Este año, muchas comunidades no han podido participar de la tradicional romería con imágenes del Cristo en andas pequeñas. Se les conoce como “los esquipulistas”.

Este año, una pequeña delegación salió de la comunidad de Los Pantanos, el pasado 5 de enero, recordando la aparición de la milagrosa imagen del Cristo de Esquipulas.

Como es tradicional, el recorrido se hace a pie. La delega-



DEVOCIÓN. Las medidas de bioseguridad se cumplieron.

ción llegó hasta la entrada principal del templo parroquial San Juan Bautista de Antón, y allí fueron recibidos por el párroco, Teobaldo Quiroz.

Cumpliendo las medidas de bioseguridad y guardando los distanciamientos requeridos por el Ministerio de Salud, solo ingresaron al templo los que conformaban la delegación, y con su presencia fueron testi-

Opiniones

FRAY ANEL GÁLVEZ, OSA
Oriundo de Antón



Ha sido un tiempo muy difícil, que esta relación con Dios por medio de la imagen del Cristo se encuentre distante, necesitamos sentir esa cercanía.

ALEXANDER BETANCOURT
Feligrés



Este tiempo deja sentimientos encontrados, lo acostumbrado ver a miles de personas caminar por las calles hacia el templo a ver al Cristo ha cambiado.

P. TEOBALDO QUIROZ
Párroco



En esta fiesta del santo Cristo de Esquipulas es importante tener siempre una fe verdadera y auténtica, que brote del corazón de cada uno.

gos de la tradicional entrega de la imagen al presbítero.

El padre Teobaldo Quirós pidió a los fieles orar para que termine esta pandemia que está afectando a nuestro país y al mundo. Aprovechó el momento para dirigir un mensaje a la población y tomar conciencia de la delicada situación de salud.

El párroco en Antón llamó a cuidarse unos a otros como hermanos e invitó a participar de la fiesta patronal de manera virtual. “Los devotos podrán seguir la fiesta religiosa a través de las plataformas digitales de la parroquia y en medios de comunicación como Radio María y Radio Mi Favorita”, informó.

Este año, el lavatorio de pies y los cambios de ornamentos a la imagen del Santo Cristo de Esquipulas de Antón se llevaron a cabo bajo estrictas medidas de bioseguridad. Al respecto, el padre Teobaldo aclaró que “solo se llevó a cabo el lavatorio a la imagen del santo, se le cambió el sudario, cabellera y las potencias, antes se celebró la santa Eucaristía”.

Fray Anel Gálvez OSA. asegura que, de Dios por medio de la imagen nos recuerda su entrega en la cruz y su sacrificio por nosotros. “Vivimos una pandemia, pero no una crisis de fe”, dijo.

El religioso agustino señaló que esta fiesta nos recuerda la importancia de vivir una fe



ENTREGA. Pocos pudieron estar presentes en la misa.



RELATOS. Con la peregrinación se recuerda su llegada a Antón.

centrada en Cristo, el único que puede transformar nuestras vidas y nuestro corazón.

Alexander Betancourt, feligrés de esta parroquia, advirtió

que estamos llamados a cuidar y preservar nuestra salud y la de nuestros hermanos, confiamos

en que el Cristo Esquipulas nunca nos abandona. “Tenemos la esperanza que el próximo año podamos reencontrarnos y

celebrar junto a los devotos del santo Cristo de Esquipulas, que vienen de distintas partes del país.



IMAGEN. El Santo es recibido en el templo.

Algo de historia del Cristo de Esquipulas

ERIC SOTO. Parte de su festejo recae en recordar el origen de esta devoción. La leyenda más persistente es que pescadores, oriundos de la comunidad de Los Pantanos de Antón, divisaron una caja que encontraron flotando en el mar.

Se cuenta que, al acercarse a la caja, y dudando de lo que pudiese contener dentro,

deciden llevarla al sacerdote en La Ermita en Antón. En presencia de todos allí se abrió la caja y descubrieron entonces la imagen del Cristo de Esquipulas que tenía como destino Esquipulas Guatemala, pero a causa de un naufragio cerca de las costas antoneñas y desde entonces se quedó en estas tierras.

Cuentan los habitantes de

esta tierra, que un sacerdote del distrito de Penonomé intentó llevarse la imagen, pero fue sorprendido cuando vio que el peso de la imagen hacía imposible su traslado. Para los residentes de este distrito de Antón, esto significó que el Cristo Esquipulas debía quedarse en medio de este pueblo. A la imagen se le atribuye muchos milagros.

Disposiciones para funerales



SEMINARIO. Momentos vividos junto a él.

REDACCIÓN. La Arquidiócesis de Panamá, en virtud del Artículo Primero de la Resolución No. 1386 del Ministerio de Salud del 11 de diciembre de 2020 que indica: "En los casos de reuniones laborales, solo se permitirá la participación de un máximo de diez personas, siempre que cumplan con el distanciamiento de dos metros y las demás medidas de bioseguridad", ha

**Solo podrán participar
10 personas en el templo
y 5 en la cripta.**

dispuesto que en caso de realizarse honras fúnebres lo siguiente:

1. Solo podrán participar 10 personas en el templo y 5 personas solamente si es en la cripta.
2. Si el difunto está en cuerpo presente no podrá abrirse el ataúd.
3. Tener en consideración la disponibilidad de los equipos parroquiales de Higiene y Salud COVID-19 que es quien garantiza las medidas de bioseguridad en los templos.

Se reitera que los templos en la Arquidiócesis estarán disponibles para recibir y custodiar las cenizas de los fieles difuntos, si los deudos prefieren postergar las honras fúnebres.

• **ARZOBISPO.** AGRADECE EL APOORTE CALLADO, PERO SIGNIFICATIVO DE LOS SACERDOTES.

Nuevo Rector del Seminario Mayor San José y párrocos en Santa Ana y Pueblo Nuevo

INICIA EL AÑO, Y EL SEÑOR ARZOBISPO DE PANAMÁ, JOSÉ DOMINGO ULLOA MENDIETA HA HECHO CAMBIOS EN EL SEMINARIO MAYOR SAN JOSÉ Y EN LAS PARROQUIAS DE SANTA ANA, MARÍA AUXILIADORA Y SAN ANTONIO MARÍA CLARET.

REDACCIÓN
redaccion@panoramacatolico.com

El Arzobispo de Panamá, José Domingo Ulloa Mendieta, ha designado como nuevo rector del Seminario Mayor San José al Reverendo Padre Luis Alberto Núñez, quien se desempeñaba como Vicario de Pastoral de la Arquidiócesis de Panamá y párroco de la Parroquia de Santa Ana.

Se incorporará al equipo de formadores del Seminario Mayor San José, el Reverendo Padre Israel Ramos. Al momento de su designación se desempeñaba como párroco de las parroquias María Auxiliadora y

**Próximamente será anunciada
la designación del nuevo
Vicario de Pastoral.**

San Antonio María Claret; también se une el Reverendo Padre José Ramón Rodríguez Rosas (P. Chemita) de la Diócesis de Chitré.

Como nuevo párroco de la Parroquia de Santa Ana ha sido nombrado el Reverendo Padre Santiago Benítez; a quien el arzobispo Ulloa agradece todo el esfuerzo por elevar la formación académica, espiritual y comunitaria del Seminario Mayor San José, durante los años de gestión como rector.

Y en las parroquias María Auxiliadora (Pueblo Nuevo) y San Antonio María Claret (Hato Pintado), ha sido designado el Reverendo Padre José Felipe Alvarado, quien era miembro del equipo de formadores del Seminario Mayor. Monseñor Ulloa agradece el aporte callado, pero significativo del Padre Alvarado en el fortalecimiento de esta casa de formación sacerdotal.

Próximamente será anunciada la designación del nuevo Vicario de Pastoral de la Arquidiócesis de Panamá.



NUEVO RECTOR. P. Luis Núñez



SEMINARISTAS. Reciben formación integral.



📌 Semper gaudens



Una sola fe, un solo bautismo

Lourdes A. Arjona A.
sempergaudens@gmail.com

La Iglesia Católica nos enseña que solamente hay un solo bautismo. Nuestro Señor Jesucristo vinculó el perdón de los pecados a la fe y al bautismo. El bautismo es el principal y primer sacramento del perdón de los pecados, porque nos une a Cristo muerto por nuestros pecados y resucitado para nuestra salvación. Esta afirmación la profesamos mediante el rezo del Credo Dogmático de Nicea, el cual históricamente se lee todos los domingos en las celebraciones eucarísticas: “Con-

El Bautismo, nos libera del pecado original y nos purifica.

fieso un solo bautismo para la remisión de los pecados”. Este dogma viene del Señor Jesucristo y nuestros apóstoles.

El apóstol Pablo, en su carta a los Efesios 4,5 afirma: “Un Señor, una fe, un bautismo”, y esta regla de fe

ha sido reiterada por muchos Papas a través de la historia.

El Bautismo, nos libera del pecado original y nos purifica. Sin embargo, no debemos perder de vista que la gracia del bautismo no libra a las personas de las debilidades de la naturaleza, es por eso que la Iglesia nos brinda el sacramento de la confesión, para que los penitentes podamos perdonar nuestros pecados y estar en comunión con Dios y la Iglesia.

Afirmar que hay otros bautismos es herético, esto significa que todos los católicos deben profesar un bautismo. Hoy celebramos el Bautismo de Jesús, el comienzo de su vida pública, es la manifestación o epifanía de Jesús como Mesías de Israel e Hijo de Dios. Hoy profesamos con alegría “Un solo Dios, una sola fe, un solo bautismo y una única Iglesia: La Católica.

• **CONSEJO.** EN PRIMER LUGAR, INVESTIGUEN CUANDO LES ENVÍAN ESE TIPO DE INFORMACIÓN.

El infundado ataque al Papa Francisco

VIVIMOS EN UN MUNDO TAN DESCONECTADO DE LA REALIDAD QUE, COMO BIEN DENUNCIABA EL PROFETA ISAÍAS HACE MUCHO TIEMPO, LO MALO ES CONSIDERADO COMO BUENO Y LO BUENO, COMO MALO.

GLORIA GRIFO DE RODRÍGUEZ
redaccion@panoramacatolico.com

El respeto a nuestros padres, a los mayores, a los maestros, a la fuerza pública, a nuestros gobernantes, iparece haberse perdido! Todo “gracias a la libertad de expresión”. Una falsa libertad que lo que en realidad hace es falsear la realidad, ir contra esa verdad que nuestro Señor nos prometió cuando nos dijo: “la verdad los hará libres!”.

En un tiempo en el que el acceso a la información está a la mano ¿qué nos cuesta tomarnos el tiempo de investigar, en la fuente segura, la información que nos brindan muchas veces amañada?

Muchos católicos, sin cuestionar, creamos toda esa mala información manipulada que nos mandan

He tenido que sufrir el ataque de personas muy queridas, católicas como yo, que constantemente me envían noticias despiadadas contra el Papa Francisco. Cuando pido las pruebas de tales acusaciones, me mandan imágenes fácilmente manipuladas, o las palabras de algún sacerdote acusándolo por pura percepción o icambio de tema hasta la próxima acusación!

Pero ¿de dónde vienen todos estos ataques? ¿Quiénes son los guías? Finalmente, luego de tanta insistencia, pude conocer la fuente de los ataques: todo estaba escrito en el “Libro de la Verdad” y su “ejército remanente” que dice basarse en el profeta Daniel 10 y Apocalipsis 5. Es decir, ahora ya la Palabra de Dios y el Magisterio de la Iglesia pasan a segundo plano; las palabras de Jesús en Mateo 16, que dice: “tú eres Pedro y sobre esta piedra edificaré mi Iglesia y las puertas del infierno no la podrán vencer”, dejaron de tener vigencia. De igual manera, frente a la división que causa esta propuesta calumniosa entre los cristianos católicos, olvidaron “Que sean uno Padre, como tú y yo somos uno, para que el mundo crea que tú me has enviado” de Juan 17; esto también perdió vigencia.



PRUDENCIA. Ir la fuente antes de reenviar información dedicada a desacreditar al santo Padre.

Ahora todo está escrito en el “Libro de la verdad”, documento escrito por una “vidente desconocida”, cuyo nombre y procedencia no se conocen, que dice hablar de parte de Jesús. Lo más grave es que todo el libro está dedicado única y exclusivamente a calumniar al Papa Francisco. Ya desde antes de que fuese elegido, fue “profetizado” que quien venía después de Benedicto XVI sería el “Profeta del Anticristo” ¡y hay personas católicas que dan crédito a esas calumnias!

En una ocasión me mandaron una noticia que afirmaba que el Papa Francisco decía que Jesús se había hecho “pecador” por nosotros, seguido de la acusación de “hereje” ¡y mil cosas más! Fui a la fuente en el Vaticano y sí, el Papa había dicho que “Jesús se hizo pecado (sin la r) por nosotros” como dice el Evangelio. ¡Cómo cambia una letra el sentido de la información! Lo más grave es la cantidad de sitios web que se dedican exactamente al mismo oficio, uniéndose a los grupos lefebvrianos que reclaman insistentemente las “misas tridentinas”; grupos de personas que desde el Vaticano II consideran que todos los Papas, desde Pablo VI hasta nuestros días, son “anti Papas” y se dedican a acusar a

los Papas, con información tergiversada, por supuesto, porque quienes tienen la verdad, son ellos.

Yo me pregunto ¿cómo es posible que nosotros, siendo católicos, sin cuestionar, creamos toda esa mala información manipulada que nos mandan y sin escrúpulo alguno reenviamos esas mismas mentiras a otras personas? ¿No practicamos el discernimiento? ¿No investigamos en la fuente?

Solo quiero dar un consejo a mis hermanos católicos: en primer lugar, investiguen cuando les envían ese tipo de información, vayan a la fuente antes de reenviar información dedicada a desacreditar al santo Padre Francisco y a algunos sacerdotes, de paso. La Iglesia Católica tiene sus órganos informativos muy confiables; no caigan en el error de reenviar esa información falsa sin discernir de dónde viene, porque puede hacernos mucho daño cuando tengamos que dar cuentas a Dios. Y no nos olvidemos, por recomendación del Papa Francisco, de orar por él, por la Iglesia y después de cada rosario terminar con el “Bajo tu amparo” a la Santísima Virgen María y la oración a San Miguel Arcángel.

• **EL MUNDO.** ESTÁ LLENO DE REGLAS DE TODO TIPO, QUE TIENEN SENTIDO Y VALOR.

Dar consejos para vivir éticamente

¿CAMBIA LA ÉTICA AL PASAR DEL TIEMPO, O HAY ALGÚN NÚCLEO PERENNE QUE ESTÁ ARRAIGADO EN LA NATURALEZA HUMANA? EN EL FONDO, ES ALGO QUE NECESITAMOS HOY COMO EN CUALQUIER OTRA ÉPOCA DE LA HISTORIA HUMANA.

P. FERNANDO PASCUAL, LC | FUENTE: CATHOLIC.NET
redaccion@panoramacatolico.com

Hay quien piensa que la ética no es para dar consejos a otros, sino para aplicarla a uno mismo. La afirmación es interesante, al mismo tiempo que tiene una extraña contradicción.

Es interesante, porque muchas veces queremos ofrecer pistas a otros para que orienten su vida correctamente. No nos resulta indiferente ver cómo un familiar o un amigo se hunden por tomar en exceso alcohol o drogas: sentimos la necesidad de ayudarlo a través de consejos.

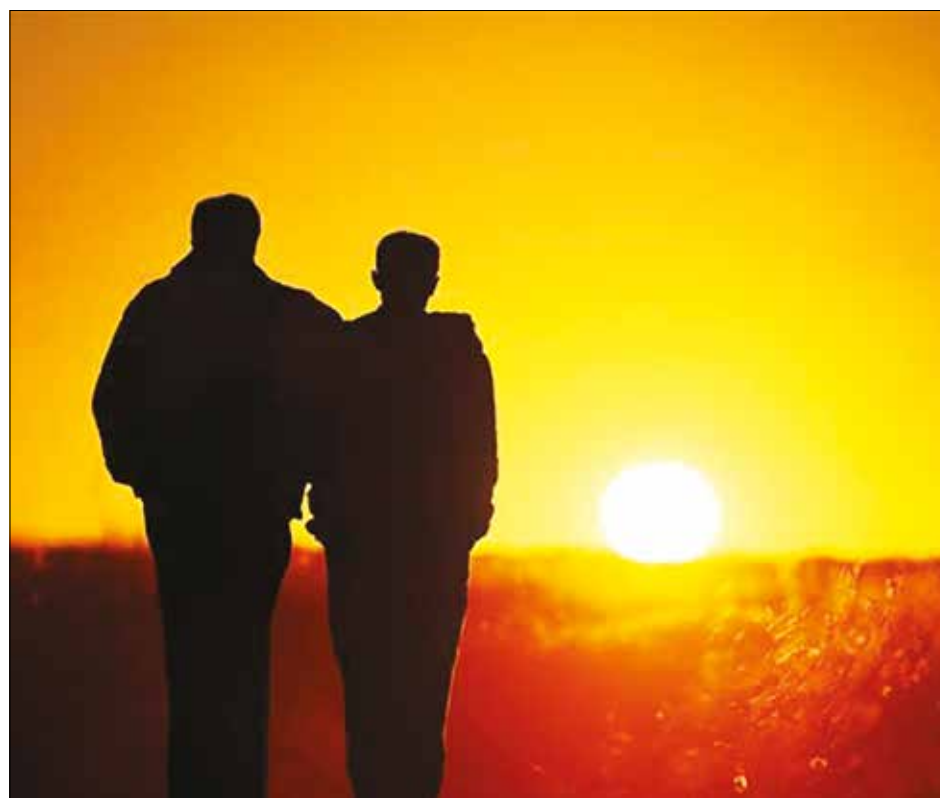
Reflexionemos sobre lo que sea éticamente correcto y lo que sea éticamente equivocado.

Al mismo tiempo, la frase incluye una contradicción, porque decir que la ética no es para dar consejos a otros supone dar un consejo a otros: es bueno que no digas a los demás lo que tienen que hacer. En otras palabras: te digo que es bueno que no digas a otros lo que es bueno o lo que es malo...

Más allá de la contradicción, lo cierto es que la ética, desde sus inicios, y en casi todos los pueblos, continuamente da indicaciones sobre lo que habría que hacer y sobre lo que habría que evitar.

Por ejemplo, cuando algún sabio entre los griegos declaró la famosa frase "nada en exceso", ofrecía un criterio ético para ordenar los actos humanos de forma que alcanzasen el bien que todos deseamos.

Además, y a pesar de diversas críticas contra las "éticas normativas" (que establecen normas para la conducta), el mundo moderno está lleno de reglas de todo tipo, que tienen sentido y valor solo si,



INTENCIÓN. Muchos sentimos la necesidad de ayudar a través de consejos.

de verdad, nos ayudan a alcanzar bienes humanos fundamentales.

Quizá ese sea uno de los puntos en los que pensadores como Platón, Aristóteles o Santo Tomás de Aquino pueden estimularnos a reflexionar sobre lo que sea éticamente correcto y lo que sea éticamente equivocado, a reconocer que hay acciones humanas que ayudan a alcanzar el bien, y otras que nos alejan del mismo.

Desde luego, el planteamiento lleva a nuevas preguntas: ¿cómo identificar lo que sea bueno para el hombre? ¿Existe un modo humano de existir común a las diferentes culturas o cada una establecerá reglas diferentes? ¿Cambia la ética con el pasar del tiempo, o hay algún núcleo

perenne que está arraigado en la naturaleza humana?

Estas y otras preguntas ayudan también en la búsqueda de respuestas a uno de las cuestiones centrales de cualquier reflexión ética: ¿qué es lo que me ayuda a mí, y ayuda a los demás, a alcanzar una vida plenamente realizada?

Las respuestas podrán ser peores o mejores según la validez de los presupuestos que se adopten. Pero casi siempre estarán unidas a una propuesta en la que sea posible dar consejos, a otros y a uno mismo, para poder vivir éticamente. Lo cual, en el fondo, es algo que necesitamos hoy como en cualquier otra época de la historia humana.

! Cada día su afán

LA CULTURA DEL CUIDADO

P. José-Román
Flecha Andrés



Iniciada por el Papa San Pablo VI el año 1968, el día primero de enero de este año 2021 se ha celebrado la 54ª Jornada Mundial de la Paz, bajo el lema "La cultura del cuidado como camino de paz".

El Papa Francisco comienza su habitual mensaje para este día, anotando que ante la gran crisis de COVID-19, junto a testimonios de caridad y solidaridad, vemos "diversas formas de nacionalismo, racismo, xenofobia e incluso guerras y conflictos que siembran muerte y destrucción". Se necesita fomentar una

El respeto a las diferencias es un camino privilegiado para construir la paz.

"cultura del cuidado para erradicar la cultura de la indiferencia, del rechazo y de la confrontación".

En realidad, en muchas tradiciones religiosas se afirma la existencia de un Dios Creador, origen de la vocación humana al cuidado, que es también el modelo del cuidado hacia los humanos, creados a su imagen y semejanza. La institución del Shabbat y del jubileo regulaban el culto divino y promovían el cuidado de los más débiles. Profetas como Amós e Isaías elevaron su voz en favor de la justicia para los pobres.

Ante problemas como la pandemia de Covid-19 y el cambio climático, sería una valiente decisión crear con el dinero que se usa en armas y otros gastos militares "un Fondo mundial", para derrotar el hambre y ayudar al desarrollo de los países más pobres.

La cultura del cuidado requiere un proceso educativo global. Los líderes religiosos y los gobernantes han de transmitir los valores de la solidaridad, el respeto a las diferencias, la acogida y el cuidado de los hermanos y hermanas

Vaticano: sobre las vacunas de COVID



VACUNAS. Proporcionarse de manera justa y equitativa.

ZENIT. El Vaticano ofrece un documento titulado “Vacuna para todos. 20 puntos para un mundo más justo y saludable”, publicado hoy, 29 de diciembre de 2020.

El documento de 20 puntos aborda las problemáticas y prioridades que emergen en las diversas etapas del proceso de la vacuna, desde la investigación y desarrollo, hasta las patentes y explotación comercial, pasando por la aprobación, distribución y administración.

El documento reitera el rol crítico que tienen las vacunas para vencer la pandemia, no sólo en lo referente a la salud personal individual sino para proteger la salud de todos.

Tenemos que demostrar de una vez por todas que somos una familia humana.

De este modo, la Comisión Vaticana COVID-19 y la Academia Pontificia para la Vida recuerdan a los líderes mundiales que las vacunas deben proporcionarse a todos de manera justa y equitativa, dando prioridad a los más necesitados.

Haciendo eco del mensaje Urbi et Orbi de Navidad del Papa Francisco, el texto hace un llamado a los líderes mundiales para que resistan la tentación de participar en el “nacionalismo de la vacuna”, instando a los estados nacionales y compañías a cooperar – no a competir – entre sí.

El cardenal Peter K.A. Turkson, prefecto del Dicasterio para el Servicio del Desarrollo Humano Integral (DSDHI), que también dirige la Comisión, dijo: “Estamos agradecidos a la comunidad científica por haber desarrollado la vacuna en un tiempo récord; ahora nos corresponde a nosotros asegurarnos de que esté disponible para todos, especialmente para los más vulnerables. Es una cuestión de justicia.

Voz del Pastor

Dediquemos más tiempo a la adoración

Papa Francisco / Vicario de Roma



Queridos hermanos y hermanas

En nuestra época es particularmente necesario que, tanto individual como comunitariamente, dediquemos más tiempo a la adoración, aprendiendo a contemplar al Señor cada vez mejor. Se ha pedido un poco el sentido de la adoración debemos retomarlo, sea comunitariamente que en la propia vida espiritual.

De la liturgia de la Palabra entresacamos tres expresiones, que pueden ayudarnos a comprender mejor lo que significa ser adoradores del Señor. Estas expresiones son: “levantar la vista”, “ponerse en camino” y “ver”.

La primera expresión, levantar la vista, nos la ofrece el profeta Isaías. A la comunidad de Jerusalén, que acababa de volver del exilio y estaba abatida a causa de tantas dificultades, el profeta les dirige este fuerte llamado: «Levanta la vista en torno, mira» (60,4). Es una invitación a dejar de lado el cansancio y las quejas, a salir de las limitaciones de una perspectiva estrecha, a liberarse de la dictadura del propio yo, siempre inclinado a replegarse sobre sí mismo y sus propias preocupaciones.

Para adorar al Señor es necesario ante todo “levantar la vista”, es decir, no dejarse atrapar por los fantasmas interiores que apagan la esperanza, y no hacer de los problemas y las

dificultades el centro de nuestra existencia.

Eso no significa que neguemos la realidad, fingiendo o creyendo que todo está bien.

Se trata más bien de mirar de un modo nuevo los problemas y las angustias, sabiendo que el Señor conoce

nuestras situaciones difíciles, escucha atentamente nuestras súplicas y no es indiferente a las lágrimas que derramamos.

Esta mirada que, a pesar de las vicisitudes de la vida, permanece confiada en el Señor, genera la gratitud filial. Cuando esto sucede, el corazón se abre a la adoración. Por el contrario, cuando fijamos la atención exclusivamente en los problemas, rechazando alzar los ojos a Dios, el

miedo invade el corazón y lo desorienta, dando lugar a la rabia, al desconcierto, a la angustia y a la depresión. En estas condiciones es difícil adorar al Señor.

Cuando elevamos los ojos a Dios, los problemas de la vida no desparecen, pero sentimos que

el Señor nos da la fuerza necesaria para afrontarlos. “Levantar la vista”, entonces, es el primer paso que nos dispone a la adoración. Se trata de la adoración del discípulo que ha descubierto en Dios una alegría nueva, distinta. La del mundo se basa en la posesión de bienes, en el éxito y en otras cosas por el estilo. Siempre yo al centro. La alegría del discípulo de Cristo, en cambio, tiene su fundamento en la fidelidad de Dios, cuyas promesas nunca fallan, a pesar de las situaciones de crisis en las que podamos encontrarnos. Y es ahí, entonces, que la gratitud filial y la alegría suscitan el anhelo de adorar al Señor, que es fiel y nunca nos deja solos.

La segunda expresión que nos puede ayudar es ponerse en camino. Antes de poder adorar al Niño nacido en Belén, los magos tuvieron que hacer un

largo viaje. Escribe Mateo: «Unos magos de Oriente se presentaron en Jerusalén preguntando: “¿Dónde está el Rey de los judíos que ha nacido? Porque hemos visto salir su estrella y venimos a adorarlo”» (Mt 2,1-2).

El viaje implica siempre una transformación, un cambio. Después del viaje ya no somos como antes. En el que ha realizado un camino siempre hay algo nuevo: sus conocimientos se han ampliado, ha visto personas y cosas nuevas, ha experimentado el fortalecimiento de su voluntad al enfrentar las dificultades y los riesgos del trayecto. No se llega a adorar al Señor sin pasar antes a través de la maduración interior que nos da el ponernos en camino.

Llegamos a ser adoradores del Señor mediante un camino gradual. La experiencia nos enseña, por ejemplo, que una persona con cincuenta años vive la adoración con un espíritu distinto respecto a cuando tenía treinta. Quien se

deja modelar por la gracia, normalmente, con el pasar del tiempo, mejora. El hombre exterior se va desmoronando —dice san Pablo—, mientras el hombre interior se renueva día a día (cf. 2 Co 4,16), preparándose para adorar al Señor cada vez mejor.

Desde este punto de vista, los fracasos, las crisis y los errores pueden ser experiencias instructivas, no es raro que sirvan para hacernos caer en la cuenta de que sólo el Señor es digno de ser adorado, porque solamente Él satisface el deseo de vida y eternidad presente en lo íntimo de cada persona. Además, con el paso del tiempo, las pruebas y las fatigas de la vida —vivas en la fe— contribuyen a purificar el corazón, a hacerlo más humilde y por tanto más dispuesto a abrirse a Dios. También los pecados, la conciencia de ser pecadores... si tú lo recibes con fe, con contricción, te ayudará... en este viaje con el Señor para adorarlo mejor.

Como los magos, también nosotros debemos dejarnos instruir por el camino de la vida, marcado por las inevitables dificultades del viaje. No permitamos que los cansancios, las caídas y los fracasos nos empujen hacia el desaliento.

Y llegamos a la tercera expresión: ver. Para adorar al Señor es necesario “ver” más allá del velo de lo visible, que frecuentemente se revela engañoso. Este modo de “ver” que trasciende lo visible, hace que nosotros adoremos al Señor, a menudo escondido en las situaciones sencillas, en las personas humildes y marginales. Se trata pues de una mirada que, sin dejarse deslumbrar por los fuegos artificiales del exhibicionismo, busca en cada ocasión lo que no es fugaz, busca el Señor. Nosotros, por eso, como escribe el apóstol Pablo, «no nos fijamos en lo que se ve, sino en lo que no se ve; en efecto, lo que se ve es transitorio; lo que no se ve es eterno» (2 Co 4,18).

Aprendamos de los Reyes Magos, ponernos de rodillas y adorar al Señor en serio.



Cuando fijamos la atención exclusivamente en los problemas, rechazando alzar los ojos a Dios, el miedo invade el corazón.

• **MONASTERIO.** EL CONVENTO DE LA VISITACIÓN DE MARÍA TAMBIÉN SE HA VISTO AFECTADO POR LA PANDEMIA.

Mirada íntima a la reconversión en un convento de clausura

SIGUEN ORANDO, AHORA MÁS QUE NUNCA, Y ACOSTUMBRADAS COMO ESTÁN AL CONFINAMIENTO, SE PONEN EN MANOS DE DIOS PARA LA VIDA DIARIA.

EDUARDO SOTO P.

esoto@panoramacatolico.com

La pandemia del COVID-19, con su consecuente experiencia en confinamiento de familias enteras, no es algo extraño para una monja de clausura. En definitiva, la mujer que opta por la vida contemplativa, hace de su vida diaria en la clausura un propósito.

Es decir, su vida entera es una “cuarentena”.

Ellas, las monjas, están 24/7 detrás de las cuatro paredes del convento, en constante oración de intercesión por la Iglesia, los gobiernos, las naciones y un cúmulo de personas que les piden sus plegarias.

Cuando se le pregunta a una de ellas en qué consiste su vida conventual, explica que, mediante la oración comunitaria, ellas presentan a Dios –por medio de Cristo– “el clamor de todos los que sufren, la alegría de los hermanos, y sus esperanzas”.

“En este tiempo de pandemia, de manera especial, oramos por los sacerdotes, para que reciban la Fortaleza y Gracia que necesitan en su labor de guiar al pueblo y mantener viva la llama de la Fe”, ahonda una de ellas.

La vida hacia afuera

Sin embargo, en el Convento de La Visitación de María, ubicado en Las Cumbres, también hay una di-

mensión pública, con monjas que sirven a las otras en contacto con el mundo exterior.

Es en ese monasterio donde se confeccionan las hostias para toda la Arquidiócesis, que se venden en una tienda con mostrador y todo, y hay hermanas que “atienden la tienda”.

También estas mujeres consagradas, pero con una vida en exteriores, deben hacer las compras para suplir las necesidades de quienes están en clausura total.

Con la pandemia, toda esta actividad, como la vida de todos los panameños, cambió.

La reconversión

Por el hecho público y notorio de que la confección de hostias bajó, pues por mucho tiempo –y ahora de vuelta– la celebración de eucaristía se redujo, esa “entrada” del convento se contrajo.

Gracias a todas las ayudas que reciben, también apoyan a quienes tocan a su puerta pidiendo comida y asistencia de diversa índole.

La pregunta que se hicieron las monjas, como cualquiera de los que fueron confinados sin posibilidad de generar ingresos para la casa, fue: ¿Y ahora cómo adquirimos fondos poder comer y pagar los servicios de luz y agua?

Por supuesto que ellas contaban con la Providencia para que resol-



MONASTERIO. La mayoría nunca ha salido de aquí, y se dedican a orar por las necesidades de todos.



MERMA. El último año ha sido difícil por la baja en la producción de hostias.

viera el problema, como debe hacerlo todo buen cristiano.

Pero los brazos cruzados tampoco era una opción, así que se pusieron a trabajar para ayudar a Dios, igual que debe hacerlo cualquier buen cristiano que se propone metas, pero desde la confianza en el Espíritu Santo.

Fue así como en lugar de hostias, se pusieron a hornear galletas, pan y unas empanadas de pollo que, verdad, saben a cielo.

La Providencia

Pero como todo en la vida, el esfuerzo humano siempre se queda corto, si se le compara con los milagros de lo que es capaz el Señor.

“Dios cuida siempre de nosotras”, dice otra de las hermanas, “y lo hace por medio de personas generosas que comparten con nosotras sus bienes materiales”.

Es así como a ellas no les ha faltado qué comer, ningún artículo de primera necesidad, ni los fondos para cumplir con los pagos de los servicios con que cuenta el convento.

“Gracias a Dios no nos encontramos en la indigencia, tenemos el pan de cada día, nada superfluo, una honesta suficiencia, explica en un audio.



LA TIENDA. Son muy famosos sus productos, que para Navidad y Año Nuevo incluyeron roscas de pan, pero también venden miel y otros artículos diversos.



LA HUERTA. Han fortalecido sus cultivos, que les sirven tanto para ellas como para donar a otros necesitados.

Y añade: “San José se ganaba el pan para su sustento, era el pan del trabajo de una condición honesta y humilde (...) igualmente nosotras, vivimos ganado nuestro pan como se hacía en Nazaret”.

Ante lo material

Las “monjitas” de La Visitación tienen una relación fuera de lo co-

mún con las cosas creadas por el hombre. Su concepto de libertad, placer, alegría y realización son diferentes a los que se manejan en el mundo. “Nosotras cuidamos con solicitud los bienes del monasterio porque son bienes de Dios. Nos servimos de ellos con moderación, sin apego, abandonadas siempre a la Divina Providencia”,

sostienen.

La intención es “asemejarse a Jesús” que vivió una vida pobre, pero plena.

Saltando la brecha digital

Las hermanas de La Visitación asumieron como todos, las misas virtuales. Luego de un tiempo reanudaron las eucaristías, pero

con ausencia de fieles.

Ellas han adecuado su perfil de Facebook (<https://bit.ly/2JVzTLB>) para que las personas puedan seguir la transmisión en vivo, ya que no pueden asistir.

En Radio María son responsables del rezo del Rosario y Vísperas de lunes a viernes a las seis de la tarde.

En medio de esta pandemia, las hermanas hicieron una semana de “Reparación al Sagrado Corazón de Jesús”, pero de manera virtual, con expositores nacionales y extranjeros (desde España, Italia y Francia).

Así va la vida en el convento, todo es movimiento, aunque parece que solo rezan.



PANADERÍA. En lugar de hostias, lo que más se hace es pan, galletas y empanadas.

• **HUMANIDAD.** ESTÁ ANSIOSA DE ENCONTRAR SOLUCIONES A SUS ANGUSTIAS INFINITAS.

Tres “culturas” para el Año Nuevo 2021

LA “CULTURA DEL ENCUENTRO”, LA “CULTURA DEL CUIDADO” Y LA “CULTURA DE LA FRATERNIDAD” PROPUESTAS POR EL PAPA FRANCISCO PARA AFRONTAR LOS RETOS DE UN MUNDO DESTROZADO POR EL DOLOR Y LA MUERTE.

P. ANTONIO GIL MORENO
redaccion@panoramacatolico.com

Me gustaría evocar al comienzo del Año Nuevo, los primeros versos de la *Oración de los débiles*: “Señor, el año empieza. Como siempre, postrados a tus pies, la luz del día queremos esperar. Eres la fuerza que tenemos los débiles. Y porque débiles de cuerpo, mil veces mi espíritu flaquea y hasta de tu sostén, -¡perdón, oh Padre!-, llegamos a dudar”. Todo ha sido tan distinto y tan distante, tan duro y tan difícil, que hasta los brindis se han quedado atrapados en la garganta, a la espera de tiempos mejores. “Pero, ¿qué es el tiempo?”, volvemos a preguntarnos en esta hora. Desde San Agustín,

El nuevo año necesita un corazón anclado en la paz, la solidaridad y la fraternidad.



a Rahner, la respuesta del hombre limpio y libre ha sido la misma: “Tiempo es la posibilidad, que le es dada al hombre, de decidir en libertad sobre sí mismo hacia lo Definitivo. No somos sólo el tiempo que nos queda sino también la eternidad que nos espera. Al hombre, el tiempo no se le puede consumir como se agotan los minutos de un reloj o el agua del cántaro: él debe otorgarle sentido, tomándolo en su propia mano, purificarlo y llevarlo así a su consumación divina”. Reconforta la sugerencia del obispo de Hipona, en este tiempo de pandemia, conscientes todos de la vulnerabilidad de nuestras falsas seguridades y de nuestra independencia. Por eso, el Papa Francisco nos ha propuesto tres hermosas “culturas” para afrontar los retos de un mundo destrozado por el dolor y la muerte, ansioso de encontrar soluciones a sus angustias infinitas: La “cultura del encuentro”, la “cultura del cuidado” y la “cultura de la fraternidad”. La “cultura del encuentro” es una expresión profusamente utilizada a lo largo del magisterio del Papa. El encuentro es esencial en la configuración de la identidad de un ser humano y de un pueblo. A través de él, uno no solo hospeda un mundo ajeno a sí mismo, sino que, además, se da a sí mismo al otro. La “cultura del encuentro” exige, necesariamente, la escucha del otro, de sus razones, de sus argumentos y de sus puntos de vista. ¡Cuánto necesita este mundo salir a encontrarse! Junto a la “cultura del encuentro”, este año nuevo que estrenamos necesita más que nunca la “cultura del cuidado”. En palabras del secretario del Dicasterio para el Servicio de Desarrollo Humano Integral, Bruno-Mrie Duffé: “Cuidar no significa solo prestar asistencia, aunque la existencia y las medicinas sean indispensables, sino también acercarse a los demás, a sus cuerpos y a sus vidas, y escuchar su sufrimiento. La confianza y el diálogo de hecho curan de la indiferencia y nos ponen en el camino de un renacimiento y un amor que nos hace crecer, en un mundo en el que existe una fuerte instrumentalización al servicio exclusivo de la producción y el beneficio”. Y en tercer lugar, necesitamos más que nunca, la “cultura de la fraternidad”, que el Papa ha explicado con detalle en su encíclica *Fratelli Tutti*, *Todos hermanos*. Necesitamos una nueva dirección, con los pies en el suelo. Es tiempo de desterrar de nuestras mochilas el individualismo y volver a poner sobre nuestros hombros los derechos de la persona, el bien común y la protección de la creación. El nuevo año que estrenamos necesita un corazón anclado en la paz, la solidaridad y la fraternidad. “¡Qué importante es soñar juntos!”, nos dice Francisco. “Soñemos como una única humanidad, como caminantes de la misma carne humana, como hijos de esta misma tierra que nos cobija a todos, cada uno con la riqueza de su fe o de sus convicciones, cada uno con su propia voz, todos hermanos”. Coloquemos en nuestras agendas estas tres “culturas” que iluminarán la Historia y transformarán el corazón de una humanidad sedienta y clamorosamente herida.

zado por el dolor y la muerte, ansioso de encontrar soluciones a sus angustias infinitas: La “cultura del encuentro”, la “cultura del cuidado” y la “cultura de la fraternidad”. La “cultura del encuentro” es una expresión profusamente utilizada a lo largo del magisterio del Papa. El encuentro es esencial en la configuración de la identidad de un ser humano y de un pueblo. A través de él, uno no solo hospeda un mundo ajeno a sí mismo, sino que, además, se da a sí mismo al otro. La “cultura del encuentro” exige, necesariamente, la escucha del otro, de sus razones, de sus argumentos y de sus puntos de vista. ¡Cuánto necesita este mundo salir a encontrarse! Junto a la “cultura del encuentro”, este año nuevo que estrenamos necesita más que nunca la “cultura del cuidado”. En palabras del secretario del Dicasterio para el Servicio de Desarrollo Humano Integral, Bruno-Mrie Duffé: “Cuidar no significa solo prestar asistencia, aunque la existencia y las medicinas sean indispensables, sino también acercarse a los demás, a sus cuerpos y a sus vidas, y escuchar su sufrimiento. La confianza y el diálogo de hecho curan de la indiferencia y nos ponen en el camino de un renacimiento y un amor que nos hace crecer, en un mundo en el que existe una fuerte instrumentalización al servicio exclusivo de la producción y el beneficio”. Y en tercer lugar, necesitamos más que nunca, la “cultura de la fraternidad”, que el Papa ha explicado con detalle en su encíclica *Fratelli Tutti*, *Todos hermanos*. Necesitamos una nueva dirección, con los pies en el suelo. Es tiempo de desterrar de nuestras mochilas el individualismo y volver a poner sobre nuestros hombros los derechos de la persona, el bien común y la protección de la creación. El nuevo año que estrenamos necesita un corazón anclado en la paz, la solidaridad y la fraternidad. “¡Qué importante es soñar juntos!”, nos dice Francisco. “Soñemos como una única humanidad, como caminantes de la misma carne humana, como hijos de esta misma tierra que nos cobija a todos, cada uno con la riqueza de su fe o de sus convicciones, cada uno con su propia voz, todos hermanos”. Coloquemos en nuestras agendas estas tres “culturas” que iluminarán la Historia y transformarán el corazón de una humanidad sedienta y clamorosamente herida.

los pies en el suelo. Es tiempo de desterrar de nuestras mochilas el individualismo y volver a poner sobre nuestros hombros los derechos de la persona, el bien común y la protección de la creación. El nuevo año que estrenamos necesita un corazón anclado en la paz, la solidaridad y la fraternidad. “¡Qué importante es soñar juntos!”, nos dice Francisco. “Soñemos como una única humanidad, como caminantes de la misma carne humana, como hijos de esta misma tierra que nos cobija a todos, cada uno con la riqueza de su fe o de sus convicciones, cada uno con su propia voz, todos hermanos”. Coloquemos en nuestras agendas estas tres “culturas” que iluminarán la Historia y transformarán el corazón de una humanidad sedienta y clamorosamente herida.

La didáctica catequística

LA DIDÁCTICA, EN EL CAMPO ESPECÍFICO DE LA CATEQUESIS, ORIENTA LOS ELEMENTOS Y LAS CONDICIONES OBJETIVAS Y SUBJETIVAS DE LA ENSEÑANZA, A FIN DE QUE FAVOREZCAN LA COMUNICACIÓN DE LA FE Y LA RESPUESTA DE LOS INTERLOCUTORES.

COMISIÓN ARQUIDIOCESANA DE CATEQUESIS
redaccion@panoramacatolico.com

La didáctica catequística no sólo atiende a la adquisición de conocimientos, sino también al desarrollo de actitudes y conductas coherentes con el mensaje evangélico. Por consiguiente, toma en cuenta los aportes de las ciencias humanas, de las ciencias de la educación y del saber tecnológico, pero en coherencia con la naturaleza del mensaje revelado y las exigencias de una educación de la fe que es ordenada, progresiva y sistemática.

El mensaje catequístico sin medios didácticos pierde una posibilidad de mayor y mejor comunicación.

El planeamiento didáctico ordena de manera previa y reflexiva la acción catequística que se desarrolla con un grupo determinado de interlocutores; las personas, los objetivos, los contenidos, los medios, los tiempos y las formas de su realización. El planeamiento en la catequesis es un elemento didáctico de gran valor y ha de caracterizarse por ser flexible, adecuado a la realidad.

La acción didáctica es el momento en que catequistas e interlocutores realizan un encuentro interpersonal, en el que comparten el mensaje y el testimonio de la fe. Al acto catequístico se prefiere hoy



Luces Criterios para discernir el objetivo y el valor de los medios didácticos

En el uso de cualquier medio didáctico (pizarra, audiovisual, fichas, técnicas, canciones, dinámicas) no debe olvidarse que

su único objetivo es el de ser “medio”, con el fin de facilitar la comunicación del mensaje propio de la catequesis.

llamarlo “sesión” o “encuentro” para distinguirlo de las “lecciones” propias del ámbito escolar.

Los medios didácticos son los diferentes subsidios o herramientas que requiere el catequista y el catequizando para facilitar los procesos de enseñan-

za-aprendizaje propios de la formación integral a la vida cristiana. Su función es concretar el método. Los medios didácticos favorecen la expresión viva y el contacto personal del catequista y del catequizando y enriquecen el proceso de aprendizaje de fe.



Catecismo de la Iglesia Católica

Resumen

565 Desde el comienzo de su vida pública, en su bautismo, Jesús es el “Siervo” enteramente consagrado a la obra redentora que llevará a cabo en el “bautismo” de su pasión.

566 La tentación en el desierto muestra a Jesús, humilde Mesías que triunfa de Satanás mediante su total adhesión al designio de salvación querido por el Padre.

567 El Reino de los cielos ha sido inaugurado en la tierra por Cristo. “Se manifiesta a los hombres en las palabras, en las obras y en la presencia de Cristo” (LG 5). La Iglesia es el germen y el comienzo de este Reino. Sus llaves son confiadas a Pedro.



Cápsulas

Consejos para tomar agua durante el día

REDACCIÓN. Beber agua únicamente cuando se tiene sed —sin tomar en cuenta la hidratación por el resto del día— es uno de los errores más comunes. Te compartimos algunos consejos para mejorar tus hábitos de hidratación y dejar de lado los pretextos.

1. “No me gusta el sabor del agua natural”.

Te recomendamos cortar unas rodajas de naranja y agregarlas a tus vasos con agua. Recuerda, es importante abandonar las bebidas azucaradas, como los refrescos y los jugos, los cuales aportan calorías vacías y cero nutrientes.

2. “No tengo tiempo”.

Beber agua no te quitará tiempo si la mantienes cerca en todo momento. Puedes comprar un envase para transportar tu agua, y rellenarlo constantemente.

3. “Se me olvida tomar agua”.

Si tu rutina diaria es tan agitada que te olvidas de beber agua, recurre a las alarmas, por lo menos cada media hora. Una vez que establezcas este hábito, los recordatorios dejarán de ser necesarios. Considera que tu jornada laboral será más eficiente si te mantienes hidratado. ¡Ponlo a prueba!

4. “No sé cuánto tomar”.

No existe una medida específica, esta dependerá de tu edad y género. Es decir, los niños de entre cuatro y ocho años deben tomar 1.6 litros de agua al día; los niños de nueve a 13 años deben consumir un aproximado de 2 litros; mientras que los adolescentes y adultos deben beber de 2 a 2.5 litros.

5. “Beber agua natural es aburrido”.

Además de beber agua de frutas —sin azúcar—, puedes recurrir al té, ya sea de manzanilla, hierbabuena, canela o limón, por mencionar algunos. No olvides que es innecesario añadirle azúcar. Una vez que te acostumbres al sabor, tu cuerpo dejará de pedirla.

CURSO BÍBLICO: UNA VENTANA ENTRE LA VIDA Y LA BIBLIA

Historia de dos hermanos iguales y distintos

EL RELATO DE CAÍN Y ABEL PERSONIFICA LA LUCHA DEL HOMBRE CONTRA HOMBRE.

ESCUELA DE PASTORAL BÍBLICA
redaccion@panoramacatolico.com

Cuando vemos rencor, envidias, peleas y hasta muerte entre hermanos, nos preguntamos: ¿Por qué no hay fraternidad entre los miembros de una misma familia o pueblo? ¿Qué hay en el corazón de la persona que no acepta a su hermano?

De estas realidades de envidia y pelea, de no aceptación del diferente, de violencia del fuerte contra el débil trata Gn 4,1-16. Es la historia de Caín y Abel, dos hermanos iguales y distintos.

Desde aquí se manifiesta
la libre elección de Dios por
los más débiles.

Caín significa “querido por Dios” y Abel “soplo, fragilidad”. Caín es agricultor, un oficio más estable y seguro, en tanto que Abel es pastor, vive en la inseguridad y migra de un lugar a otro. Caín ofrece los frutos de la tierra a Yahvé y Abel los primeros animales nacidos de su rebaño.

Dios escoge la ofrenda de Abel, no porque sea mejor, sino porque es el más débil. Entonces Caín, sintiéndose más fuerte, pero desplazado, busca eliminar



HERMANOS. Caín y Abel.

a su hermano, porque ve en Abel el competidor que le roba el cariño de Dios.

En estas circunstancias, Dios asoma en la vida de Caín diciéndole que no se deje llevar por el enojo y la envidia. Pero Caín no hace caso a las palabras de Dios y mata a Abel.

Pero Caín no puede estar tranquilo; su conciencia lo acusa. Escucha la voz de Dios que reclama por su hermano débil, pero no se arrepiente, niega su actuación y da a Dios la peor respuesta. Dios exige justicia, porque la sangre de Abel grita desde la tierra.

Dios, que no quiere la muerte de sus hijos, salva a Caín haciéndolo errante. Es la vuelta a la debilidad. Ahora que es débil, errante y peregrino, Dios se compromete a protegerlo.

“¿Qué has hecho?”

La expresión “¿qué has hecho?” habla del horror de Dios ante la acción humana de destruir la vida del hermano. Dios había asignado tareas al ser humano, donde no estaba incluida la facultad de asesinar al próximo, destruyendo lo que Dios había creado.

La razón del asesinato es la envidia, el querer ser el otro, desear el destino del próximo y no aceptar el propio. Esta narración nos presenta la imagen del pecado como una fiera que acecha, como una fuerza que se apodera del hombre, pero a la cual puede resistirse.

El mismo ser creado se ha vuelto contra la creación, de la que forma parte.

Exhortación apostólica postsinodal “Christus vivit”: El trabajo (II) (271-273)

Para los jóvenes, el trabajo no se trata fundamentalmente de una tarea orientada a conseguir ingresos, sino que es expresión de la dignidad humana; es camino de maduración e inserción social y un estímulo constante para crecer en responsabilidad y creatividad.

No siempre, el joven tiene la posibilidad de decidir a qué va a dedicar sus esfuerzos, en qué tareas va a desplegar sus energías. Porque además de los propios deseos, capacidades y el discernimiento que uno realice, están los duros límites de la realidad.

Es verdad que no se puede vivir sin trabajar

y a veces hay que aceptar lo que se encuentra; pero nunca se debe dar por vencido: enunciar a los sueños ni enterrar definitivamente una vocación.

Cuando uno descubre que Dios lo llama a algo, que está hecho para eso, entonces será capaz de hacer brotar sus mejores capacidades de sacrificio, de generosidad y de entrega.

Saber que uno hace las cosas con un significado, como respuesta a un llamado, hace que esas tareas le den al propio corazón una experiencia especial de plenitud.



Piedad Lectio Divina

Mc 1,7-11

I. LEER

Juan predicaba en el desierto:

“detrás de mí viene el que es más fuerte que yo... Yo os he bautizado con agua, pero él os bautizará con Espíritu Santo”. Vino Jesús desde Nazaret y fue bautizado por Juan. Cuando salía del agua vio que los cielos se abrían y que bajaba el Espíritu, en forma de paloma; y oyó una voz que venía del cielo: “Tú eres mi Hijo amado, en ti me complazco”.

II. Meditar

El Espíritu que desciende sobre

Jesús es el aliento de Dios, que crea la vida, la fuerza que renueva y cura, el amor que lo transforma todo. Sin ese Espíritu, todo se apaga y desaparece la confianza en Dios.

El Espíritu nos guía en la misión, en las estrategias pastorales; nos lleva de vuelta a la raíz, para recuperar el Evangelio en toda su frescura y verdad, a bautizarnos con el Espíritu de Jesús.

III. Orar

Mi Señor Jesús, que yo sea digno del bautismo recibido.

IV. Contemplar

Comprometerme, cada día más, con tu proyecto.

Para reflexionar

Reflexiona en los siguientes temas:

- ¿Por qué el pueblo de Israel incluyó este relato de Caín y Abel en su biblia? ¿Qué nos enseña?
- ¿Has guiado a algún joven a encontrar su verdadera vocación?
- ¿Cómo expresar lo que asumimos al recibir el bautismo?

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: epabity@arquidiocesisdepanama.org

• **MISIÓN.** ATENDER A LOS QUE ESTÁN EN SITUACIÓN DE CALLE, ADICTOS Y PROBLEMAS EMOCIONALES.

Centro San Juan Pablo II: su misión se mantiene activa

EL CENTRO DE ORIENTACIÓN INTEGRAL SAN JUAN PABLO II REQUIERE DEL APOYO DE LA POBLACIÓN PARA CONTINUAR CON SU NOBLE LABOR DE BRINDAR ALIMENTACIÓN A PERSONAS NECESITADAS.

YOEL E. GONZÁLEZ NÚÑEZ
redaccion@panoramacatolico.com

El Centro de Orientación y Atención Integral San Juan Pablo II que nació hace cuatro años para la prevención frente al consumo de drogas y atención de las adicciones, se ha convertido en una de las obras sociales insignes de la Iglesia Católica, durante esta pandemia.

Sin dejar la misión por la cual fue creada, trabaja diligentemente en esta pandemia atendiendo a las

Para donar puede contactarse al 225-9571 o a través de sus redes sociales @centrosanjuanpabloii_507

personas más necesitadas y cuyo número crece cada día confirma Ariel López, encargado del centro.

Personas en situación de calle, trabajadores y trabajadoras sexuales, adictos y con problemas emocionales, hacen largas filas todos los días buscando alimentos. “Aquí se le da desayuno, almuerzo y cena”, señala López.

Pero no solamente padecen hambre, a esta realidad también se les une las enfermedades físicas y emocionales que les afectan, que en pandemia son atendidos por profesionales especializados, a través de un método psico-espiritual de manera virtual.

Son profesionales comprometidos con su fe y ponen a disposición sus servicios especializados para ayudar a sus hermanos afectados por adicciones que asisten a los centros ubicados en la ciudad capital, y las sedes en La Chorrera y San Miguelito.



ACCIÓN. Desde tempranas horas acuden por alimentos.



APOYO. Los voluntarios asisten en todas las actividades.

“Los voluntarios atienden incluso los días de cuarentenase a través de la herramienta virtual

zoon”, explicó el Director del Centro. López tras agregar que siguen entregando bolsas de comida, artículos de aseo y ropa inclusive a los centros penitenciarios a través del proyecto “Toma mi Mano”, en conjunto con este

centro.

Pero como bien dice Ariel López, las necesidades de los centros son constantes y siempre requiere de las donaciones para hacerle frente a los gastos de los servicios de agua y electricidad.

Atención psico-espiritual

La atención se contempla en 4 ejes: a personas con condición de calle y sin techos, a quienes se les ofrece la posibilidad del aseo personal (baño), barbería, medicamentos, alimentación (desayuno y almuerzo), internamientos, reinserción social.

Entre tanto a las trabajadoras sexuales y a la población transexual, se le brinda ayuda psico-espiritual, apoyo en servicio de salud y alimentos secos. A las personas privadas de libertad a través del programa “Toma mi mano”, con terapias de sanación emocional, círculos para quienes padecen enfermedades, diversas adicciones y ayuda en útiles de aseo personal.

Para los jóvenes en riesgo social que se encuentran en conflicto con la ley, y con factores que afectan su desarrollo y crecimiento personal. También reciben orientación de profesionales.

El Centro de Orientación y Atención Integral San Juan Pablo II es una obra de la Iglesia Católica, además de necesitar ayuda en especies y económica, también requiere del voluntariado, así como de las oraciones diarias. Los interesados en apoyar pueden comunicarse al Tel. 225-9571.

• **MEMORIA.** GESTA HISTÓRICA DONDE LOS PRINCIPALES PROTAGONISTAS FUERON JÓVENES.

La Iglesia al lado del pueblo, aquel 9 de enero

EL 9 DE ENERO DE 1964, EL PUEBLO UNIDO SE LEVANTÓ INDIGNADO AL VER A SUS JÓVENES ESTUDIANTES AVASALLADOS SOLO POR EXIGIR RESOLVER EL ESTATUS JURÍDICO EN LA ANTIGUA ZONA DEL CANAL.

REDACCIÓN
redaccion@panoramacatolico.com

Uno de los acontecimientos históricos que no podemos olvidar jamás es la Gesta del 9 de enero de 1964, unos meses antes, exactamente el 30 de octubre de 1963, Monseñor Marcos Gregorio McGrath asume la Arquidiócesis de Panamá en calidad de “Vicario Capítulo Sede Vacante, tras el fallecimiento del Arzobispo Francisco Beckmann.

A Monseñor McGrath le correspondió ser testigo de la indignación de un pueblo que vio avasallar a jóvenes estudiantes que reclamaban la presencia de la bandera panameña en la “Zona del Canal”, centro de divergencia entre Panamá y Estados Unidos.

Ese mismo día del 9 de enero, monseñor McGrath se apersonó al Hospital Santo Tomás donde iban llegando los heridos y los muertos. Coincidió allí con Thelma King y a la par de ella, donó sangre. Por petición del Presidente Don Roberto F. Chiari sirvió de intermediario ante las autoridades de la Zona del Canal para que cesara el tiroteo sobre la población civil panameña.

Al rememorar este hecho, Monseñor McGrath escribió: “Sentí nacer una nueva conciencia de la nación panameña que quizás la mayoría de los panameños

no esperaban y que por mucho tiempo no iban a comprender”. “...Sin darnos cuenta, como nación y como Iglesia, cerrábamos una época y abríamos otra enteramente nueva, en que ambas (Iglesia y nación) habría de buscar su propia identidad y su mutua relación en la vida de un mismo pueblo”.

“Es durante esta última generación, con énfasis en 1964, que el nacionalismo de antes, notablemente de 1941, se ha convertido en un sentimiento más compartido de todo panameño.

La lucha sobre un nuevo tratado sobre el Canal ha sido el crisol en que el pueblo y la nación han ido formándose”.

Obispo habla alto y claro

Queda en la historia la carta enviada por monseñor McGrath al Ex Presidente Harry Truman, fechada 10 de enero de 1964, en la que advirtió: “También se le atribuye a Usted, Sr. Truman, una declaración en el sentido que Panamá no existiría como nación si los Estados Unidos no hubiera gastado tanto dinero construyendo el Canal. Esta es una exagerada simplificación de la historia, ya que el movimiento de independencia de Panamá se remonta al Siglo XIX. Ello implicaría que la ayuda económica a una Nación da bases de derecho



IMAGEN. Le dio la vuelta al mundo, y fue portada de la revista LIFE, días después.

sobre su soberanía; o de existir dicha dependencia que la misma no debería cambiar, aunque el pueblo en cuestión desarrollara mayor madurez nacional”.

El 11 de enero de 1964, en una alocución el Obispo McGrath reiteró que “un grupo de personas inconscientes de la Zona del Ca-

nal, atropellando claros derechos panameños y violando las órdenes de sus propios gobernantes han desatado un cataclismo de violencia, muertes y heridos, enlutando muchos hogares. La Iglesia como madre que llora los sufrimientos de sus hijos y se adhiere al luto nacional declarado

por el presidente de la República para el día de hoy 11 de enero”.

Ese día doblaron las campanas de todas las iglesias y capillas, a las 12:00 p.m. y a las 6:00 p.m. Con este gesto, la Iglesia quiso llegar a todos los hogares entristecidos para compartirles una palabra de esperanza y de aliento.

Los incidentes provocaron enfrentamientos dejando un saldo trágico de 21 panameños fallecidos.

DISPOSICIÓN DEJANDO LA CARGA QUE LES RETIENE PUEDEN COMENZAR UN NUEVO CAMINO.

Vale la pena el esfuerzo de reiniciar la relación de pareja

UNA NUEVA VIDA COMIENZA AHORA, EL FUTURO ES UNA PÁGINA ABIERTA LLENA DE POTENCIAL.

BOLETÍN SALESIANO
redaccion@panoramacatolico.com

La mayoría de nosotros ya ha leído en algún lado o se habrá dado cuenta, que eso de "vivieron felices para siempre" es una frase peligrosa de los cuentos. Peligrosa porque da la falsa idea de que la felicidad de una pareja o un hogar no dependen del esfuerzo que se haga en equipo y que es más bien un regalo eterno tras haber soportado o superado alguna prueba.

Reiniciarse requiere dar la espalda a todo lo que atasca y mirar al otro como si fuera la primera vez.

Cuando las cosas entre las parejas y en las familias dejan de deslizarse sobre ruedas entramos en crisis y a veces hasta parece que no tiene más sentido la convivencia.

Muchas de esas crisis son superficiales y a veces hasta pasan sin que se sienta que son tales. Sin embargo, hay otras que son más profundas, pero que comparten con aquellas el que son fruto de la misma



CONVIVENCIA. No se trata de practicar recetas. Es comprenderse y respetarse.

convivencia.

Para ese tipo de fallas los teléfonos celulares y electrodomésticos vienen equipados con la opción de reiniciar y, al activarla, el sistema comienza de cero. Las personas no venimos programadas con esa opción y tampoco con las instrucciones para hacerlo.

Además, las recetas ya hechas no funcionan al pie de la letra y por igual en todos los seres humanos porque vivimos

en un constante cambio y tenemos cada uno nuestras propias peculiaridades.

Reiniciarnos como pareja vale la pena. Debe agotarse esta posibilidad antes de que cada quien haga maletas y se tomen caminos separados.

No se trata de aguantar convivencias riesgosas para la vida o la dignidad. Se trata de reiniciar con nuevas normas de convivencia que partan de la nueva realidad.



CONSEJO. Apoyarse si hace falta.

Mirar adelante

BOLETÍN SALESIANO. Estamos viviendo los hermosos días del verano, los más largos del año, que nos regalan sus brisas, sus cielos despejados y generosos. Muchos de estos días los perdemos en insultos y odios. Nos autolesionamos continuamente y no tiene ningún sentido. Reiniciarse se trata de comprometerse con la honestidad y hablar todo lo que se siente y piensa para ampliar la perspectiva.

Se trata de cambiar no solo la actitud,

sino también el exterior, como por ejemplo cambiar el color de las paredes o mover los muebles de lugar para estar en sintonía con los cambios y las buenas intenciones. Se trata de buscar apoyo si hace falta y de empoderar la voluntad para cimentar la base de la familia en la que nuestros hijos van a crecer y luego replicar. Puede que no a todos nos guste tanto esfuerzo, pero no podemos esperar felicidad sin haber hecho casi nada para alcanzarla.

Ollas y Sartenes

Pasta al pomodoro

RACIONES: 4
TIEMPO: 40 MIN.
DIFICULTAD: FÁCIL



Ingredientes:

- 1 libra de spaghetti
- 3 tomates frescos
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- ½ taza de cebolla picada
- 3 dientes de ajo picaditos
- 1 libra de queso mozzarella cortado en cubitos de ½"
- 1 manojo de albahaca fresca
- ½ taza de queso parmesano

Preparación

Partir los tomates, sacarle las semillas y picarlos en cuadritos. En una sartén, calentar el aceite de oliva, sofreír la cebolla con los ajos hasta que estén transparentes, agregar los tomates y cocinar por unos 5 minutos.

Para 1 libra de spaghetti, verter en una olla grande 16 tazas de agua y una cucharada de sal. Calentar el agua a fuego alto hasta que hierva a borbotones y luego verter los spaghetti al mismo tiempo. Con una cuchara de madera, revolver en cuanto se vierte en el agua hirviendo para que no se pegue. Tapar la olla hasta que vuelva a hervir. Periódicamente, revolver los spaghetti para que no se peguen e ir probando hasta que se sientan "al dente". Colar los spaghetti, no se les debe agregar agua fría y agregar un poquito de aceite de oliva para que no se peguen.

Agregar el queso mozzarella y verter la salsa sobre los spaghetti ya colados y rociar con albahaca picada y queso parmesano.

• **PADECIMIENTO.** ES LA DIFICULTAD PARA TRAGAR LA COMIDA O LÍQUIDOS DE MANERA NATURAL.

Disfagia: cuando beber y comer duele

LA DISFAGIA GENERAL-
MENTE ES CAUSADA POR
PROBLEMAS NERVIOSOS
O MUSCULARES, SIENDO
MÁS COMÚN EN ADULTOS
MAYORES Y BEBÉS.

JEAN CARLOS GONZÁLEZ REMOND
redaccion@panoramacatolico.com

¿Sabe usted qué es la disfagia?
Este trastorno consiste en la
dificultad para tragar la comida o
las sustancias líquidas de manera
natural.

El fonoaudiólogo Fitzgerald
Naanes, de la Policlínica “Dr. Car-
los N. Brin” de la Caja de Seguro
Social, explicó que la disfagia
generalmente es causada por
problemas nerviosos o muscula-
res, incluso puede ser dolorosa,
siendo más común en adultos
mayores y bebés.

Indicó que existe
una amplia
gama de
posibles cau-
sas. Si solo
ocurre una
o dos veces,
probablemen-
te no haya un
problema subyacente
grave; no obstante, si sucede con
regularidad, debe ser examinada
por un médico especialista.

Si sucede con
regularidad debe ser
examinada por un
médico especialista.



MAL. Esta dificultad para el paso de alimentos o líquidos puede ser dolorosa.

**Disfagia orofa-
ríngea:** es cuando
existe una alte-
ración en la
fase oral o
faríngea. En la
misma se pro-
duce una dificul-
tad en el inicio de la
deglución o al transportar
el bolo alimenticio desde la boca
hasta la entrada del esófago.

Suele estar relacionada con ca-
sos de trastornos neurológicos,

algunos tipos de cáncer oral,
alteraciones músculo-esquelé-
ticas como distrofias, procesos
posquirúrgicos o intubación
endotraqueal, o secundarias a
tratamientos de quimioterapia o
radioterapia, entre otros.

Hay sensación de dificultad
para tragar, de atasco del ali-
mento en la base de la garganta,
de modo que necesita carras-
pear para limpiarla o se puede
sentir la necesidad de toser
después de tragar.

Disfagia esofágica: hay una
alteración en la fase esofágica
que incluye el paso del alimen-
to hacia el estómago. Este tipo
de disfagia se encuentra más
relacionada con alteraciones
motoras o estructurales del tipo
de masas cancerosas situadas
en posiciones más bajas junto
al esófago o hernia de hiato.
La sensación de atasco del
alimento es en el pecho o zona
torácica.

Cuando el otorrinolaringólogo

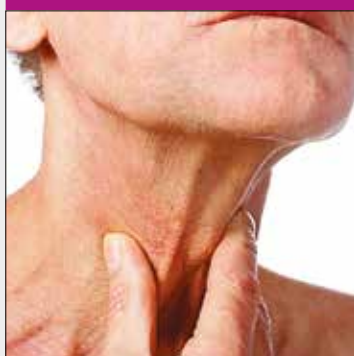
confirma el diagnóstico de dis-
fagia orofaríngea, el paciente es
enviado al fonoaudiólogo. Este
especialista realizará su valora-
ción y determinará las posibles
causas de la disfagia, para luego
realizar su plan de intervención
y lograr la correcta deglución
del paciente.

Si el diagnóstico es de disfagia
esofágica, el tratamiento, gene-
ralmente, es quirúrgico; por lo
que se le referirá el paciente a
los especialistas pertinentes.

Síntomas

- **Molestia o dolor** al momen-
to de ingerir los alimentos,
sensación de que no bajan
hacia la zona del esófago
y quedan atrapados en la
garganta o pecho.
- **Presencia de voz ronca;** se
puede presentar regurgita-
ción, que es el retorno de los
alimentos a la cavidad bucal,
acidez estomacal y puede
haber presencia de tos.
- **Además con la disfagia**
puede presentarse la sensa-
ción de asfixia y hasta pérdi-
da de peso de forma repen-
tina, por lo que es importante
ir a un especialista.

Clasificaciones de acuerdo a lo ingerido



PACIENTE. Algunas veces debe carraspear.

Según la relación entre la
sustancia ingerida, se pueden
clasificar en:

Disfagia a líquidos: Se observa
cuando hay dificultad para ingerir
líquidos como agua, leche, zumos
o caldos que producen al paciente
tos o que pase el líquido a la vía
respiratoria.

Disfagia a sólidos: Se presenta
con dificultad para tragar ali-
mentos sólidos y se consumir el

alimento en forma de puré.

Disfagia mixta: Dificultad para
consumir líquidos y alimentos
sólidos

El dolor al tragar, conocido
como odinofagia, es diferente a la
disfagia; sin embargo, es posible
tener ambos al mismo tiempo y el
globus es la sensación de que algo
se atora en la garganta, añadió
Fitzgerald Naanes.

Debido a la gran variedad de

causas detrás de una disfagia, el
especialista tendrá que llevar a
cabo un minucioso trabajo para
diagnosticar el problema, y cuál
es el tratamiento más efectivo
para evitar cuadros médicos más
graves.

En un primer momento, el otorri-
nolaringólogo recabará informa-
ción sobre cuándo y cómo sucede
esa dificultad para tragar, así como
cuáles son los alimentos que más

problemas causan al paciente.

Si es necesario brindará
referencia para una exploración
instrumental más precisa a fin de
realizar el diagnóstico, como son
los rayos X (videofluoroscopia) y/o la
endoscopia. Durante los rayos X, el
paciente debe ingerir una solución
inofensiva de bario que permitirá
ver el movimiento de los fluidos
dentro de la faringe y esófago, así
como las posibles obstrucciones.

Novios

Comunicación profunda

La comunicación tiene diversos niveles y la mayoría de las personas contestamos de forma automática y por costumbre, sin externar lo que sentimos. Es frecuente que utilicemos un tono neutro, en el cual solo se habla de las funciones, de lo que cada quien hizo en el día. Existe otro plano, que es el nivel interior, en el cual ya se comienza a hablar de gustos y pasatiempos, de lo que sentimos.

Siempre es bueno que la pareja dialogue de los sentimientos y emociones, o no se logrará una verdadera comunicación entre ambos.



Giros

Regresa a la Iglesia

Francis Beckwith renunció a su cargo como presidente de la Sociedad Teológica Evangélica. Su camino de regreso comenzó tras leer a los Padres de la Iglesia y constatar que la Iglesia primitiva es más católica que protestante.

Otra ayuda fue la declaración conjunta de la Iglesia católica y la "Lutheran World Federation" sobre la doctrina de la justificación, que fue un gran paso para eliminar las bases históricas de la división. "En el fondo, afirma, la razón de la Reforma fue el debate sobre la justificación. Si eso está superado, no tiene sentido no ser católico".



• **DEVOTOS.** MUCHOS MANIFIESTAN SU AGRADECIMIENTO POR LO MILAGROS RECIBIDOS.

¿Qué es el Cristo de Esquipulas?

EL 15 DE ENERO DE CADA AÑO, ANTÓN CELEBRA LA FIESTA DEL MILAGROSO CRISTO DE ESQUIPULAS, CON NOVENAS Y MISAS. LA PROCESIÓN CON LA IMAGEN ES MULTITUDINARIA.

REDACCIÓN
redaccion@panoramacatolico.com

El historiador Gaspar Rosas Quirós dice que cuando se construyó el Templo Mayor de la iglesia de Antón, a mediados del Siglo XVIII, todavía no se hacía mención del Cristo de Esquipulas, que luego gozará de gran veneración en la comunidad. Según la historia, un 5 de enero de hace mucho tiempo, los pescadores se encontraron con una caja flotando en el mar y se acercaron para observar que tenía su contenido. Los pescadores se admiraron al descubrir que se trataba de la imagen del Cristo de Esquipulas que venía con sus coronas, la cruz y, se cuenta que a un lado de la caja traía una novena que decía "Novena al Santo Cristo de Esquipulas".

A la procesión, con la imagen de El Cristo de Esquipulas, asisten miles de fieles devotos.

Cualquiera que sea la forma en que llegó el Cristo de Esquipulas a Antón, lo cierto es que, desde su llegada, se ha convertido una de las devociones más veneradas del país, tanto por nacionales como extranjeras. Muchos de los devotos manifiestan su agradecimiento por los milagros recibidos. Reflejo de esos testimonios son las innumerables y diminutas figuritas de plata y oro en formas de pies o manos, dependiendo del milagro, que cuelgan en la imagen del Cristo de Esquipulas.

A la procesión, con la imagen de El Cristo de Esquipulas, asisten miles de fieles devotos. Muchos padres de familias llevan a sus hijos e hijas a caminar la procesión. Cargar la imagen durante la procesión es un compromiso que ofrecen y cumplen muchos devotos.

SANTO CRISTO DE ESQUIPULAS DE ANTÓN: ¡BENDÍCENOS Y TEN MISERICORDIA DE PANAMÁ!



Pastoral Juvenil - Arquidiócesis de Panamá



Jesús forma a sus discípulos uniéndoles estrechamente a él

Vendremos a él y haremos morada en él (Jn 14,23). La Pastoral Juvenil es por naturaleza promotora vocacional, ya que es capaz de llevar al joven a un encuentro personal con Jesús, lo que lo lleva a seguirlo y ser discípulo de él. Es este seguimiento que permite al joven conocer aún más a Jesús y por lo tanto conocerse más a él mismo descubriendo su identidad.

Durante este proceso, la Pastoral Juvenil no es lejana, sino que va ayudando al joven a dar pasos más concretos en su vida para seguir a Jesús. Esto conlleva a descubrir una realidad, fuera o alejados del Señor la vida pierde sentido. Este descubrimiento permite experimentar al joven, en profundidad, la promesa del Padre de hacer morada en él.

Este hacer morada quiere decir unirse estrechamente a Jesús, aprendiendo a ser como él, siguiéndolo, escuchándolo, estando de cerca, configurándose más a él. He aquí uno de

Uno de los retos de la Pastoral Juvenil es acompañar al joven de unirse a Jesús.

los grandes retos de la Pastoral Juvenil, lograr acompañar al joven en este camino de unirse a Jesús.

Algunas de las herramientas o acciones

que pueden utilizar para superar este reto, es la escucha. Escuchar al joven sin juzgar permite conocer su realidad y de esa forma determinar cómo acompañarle de una mejor manera. Segundo, caminar junto al Maestro, esto conlleva a descubrir cómo escucharle y reconocerle, esto se da al descubrirlo en la Sagrada Escritura, renovando cada día la experiencia de ese primer encuentro.

Al lograr esto, la Pastoral Juvenil cumple una de sus metas y renueva siempre su identidad como discípula y por lo tanto logra también que el joven reconozca que es morada de Dios y pueda convertirse en discípulo capaz de soñar e ir hacia el horizonte, pero con los pies en la tierra.

• **PRELADOS.** OBISPOS DE EE.UU PIDEN UNA TRANSICIÓN PACÍFICA.

Obispos de EE.UU. condenan asalto al Congreso



SEGUIDORES DEL PRESIDENTE TRUMP IRRUMPIERON EN EL COMPLEJO DEL CAPITOL HILL, DONDE SENADORES Y CONGRESISTAS ESTABAN REUNIDOS PARA CERTIFICAR LA ELECCIÓN DE JOE BIDEN. LA REACCIÓN DE LA IGLESIA EN LOS EE. UU. FUE INMEDIATA.

VATICAN NEWS
redaccion@panoramacatolico.com

Ha sido inmediata la reacción de la Iglesia en los EE. UU. a los acontecimientos de ayer en el Congreso del país. Seguidores del presidente Trump irrumpieron en el complejo del Capitol Hill, donde senadores y congresistas estaban reunidos para certificar la elección de Joe Biden. El asalto al parlamento norteamericano, que duró más de cuatro horas, provocó cuatro víctimas. Tras los acontecimientos se retomaron los trabajos y fue ratificada la victoria de Joe Biden.

Los congresistas fueron evacuados de la cámara por orden de los oficiales de seguridad. Además de la mujer asesina-

da, por los disparos de un oficial en el Capitolio, otras tres personas murieron. Trece personas fueron heridas y 52 fueron arrestadas. El vicepresidente estadounidense, Mike Pence, que presidía la sesión, declaró que esa ratificación debía considerarse "suficiente" para aceptar la elección de Biden y puso fin a la sesión que comenzó a primera hora de la tarde del miércoles y quedó interrumpida por el violento asalto al Capitolio de los seguidores del presidente Donald Trump. Mientras que las críticas a los eventos de ayer provienen de todos los líderes europeos: desde Macron a Von der Leyen y Johnson. "El asalto al Capitolio es una página negra que quedará grabada", dijo el presidente del Parlamento de la UE Davide Sassoli.

El Congreso de EE. UU. ratificó la victoria del presidente electo.

Importante

• **Trump promete transición ordenada.**

El presidente saliente estadounidense, Donald Trump, aceptó que su Presidencia será de un solo mandato y prometió, en un tweet publicado por su asesor Dan Scavino, una "transición ordenada", el 20 de enero.

• **El presidente electo Joe Biden.**

Durante los disturbios y la irrupción en el Congreso, el presidente electo Joe Biden intervino en transmisión televisiva pidiendo al presidente saliente Donald Trump "salir en televisión nacional ahora y cumplir con su juramento, defender la Constitución y exigir el fin de este asedio".

• **"Transición pacífica".** El arzobispo José H. Gómez, presidente de la Conferencia de Obispos Católicos de Estados Unidos, dijo: "La transición pacífica del poder es uno de los sellos que caracterizan a esta gran nación. En este momento preocupante, debemos volver a comprometernos con los valores y principios de nuestra democracia y unirnos como una nación bajo Dios.

Desafíos

• **Cardenal Blase Cupich**



PURPURADO. Llamó a la conciencia nacional.

¿Por qué no pasar a algo mejor? Nuestra vida tras la pandemia no debe ser una réplica de lo que fue antes. No más combustibles fósiles, monocultivos y destrucción de la selva tropical, ello agrava nuestra crisis medioambiental. No más industria armamentista, con su terrible desperdicio de recursos y su inútil destrucción.

• **El arzobispo de Washington**

Wilton Gregory, arzobispo de Washington, también se pronunció: "Nuestro Capitolio es tierra sagrada y un lugar donde la gente en los últimos siglos se ha manifestado correctamente, representando una amplia variedad de opiniones. Los americanos debemos honrar el lugar donde las leyes y políticas de nuestra nación se debaten y deciden. Deberíamos sentirnos violados cuando el legado de libertad consagrado en ese edificio es irrespetado y profanado".

• **CMI: "volver al diálogo civil"**



LLAMADO. Rezar ante la crisis.

El Consejo Mundial de Iglesias expresó su preocupación por las repercusiones internacionales. "La política populista divisiva de los últimos años ha desatado fuerzas que amenazan los fundamentos de la democracia en los Estados Unidos y -en la medida en que son un ejemplo para otros países- en el resto del mundo. Apela a los agitadores a "volver al diálogo civil".

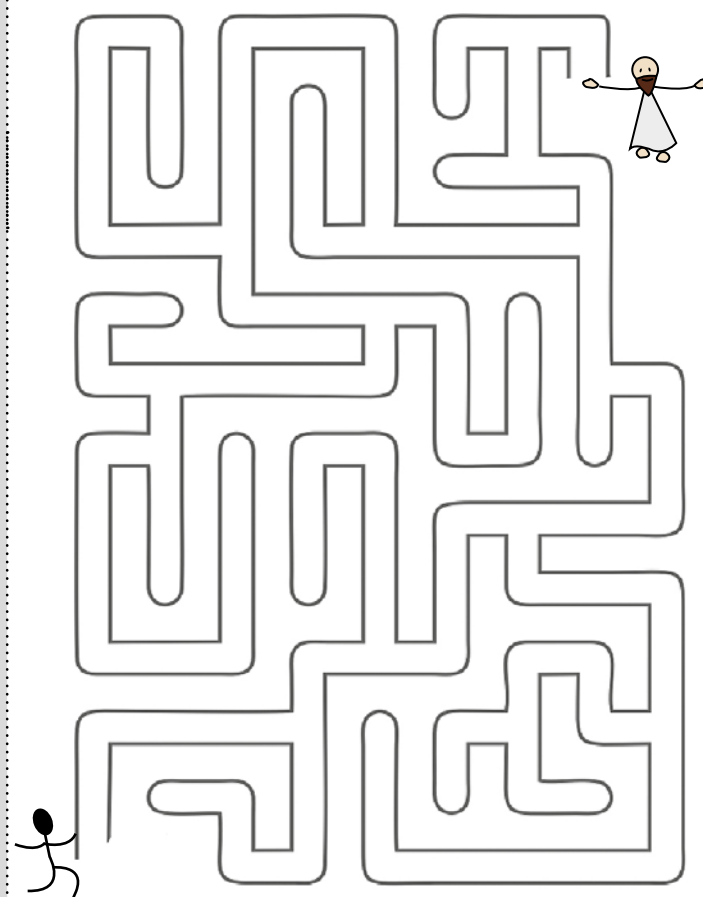
Diviértete coloreando



Tú eres mi Hijo amado, mi predilecto.

LABERINTO

Fuimos bautizados con agua pero el Señor nos bautizará con su Espíritu Santo.



DIFERENCIAS

Concéntrate buscando las cinco diferencias entre los dos dibujos.





SANTA MISA

Lunes a Sábado
6:30 a.m.



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 conta-
gio, y dale la paz a **todos los que tienen
miedo y están preocupados**, especial-
mente 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

EnCamino

**Panorama
Católico**

PANAMÁ, DOMINGO 10 DE ENERO DE 2021 • WWW.PANORAMACATOLICO.COM

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

Vivir como bautizado: eres sacerdote, profeta y rey



EL OTRO. El cristiano no está llamado a vivir como isla, para sí mismo. Tendamos la mano. (Foto Cristian Newman)

REDACCIÓN
redaccion@panoramacatolico.com

Muchísimas personas dicen con alegría
“Soy católico”, “Soy católica”. Pero ¿sabe-
mos qué significa eso? ¿Llevamos una vida
coherente con ese título?

De los labios a los hechos, nos pide hoy el
Señor a través de su Palabra. Nos está exi-
giendo que demos testimonio de ese esta-
do del que gozamos como
bautizados.

Esta semana, pues, de-
bemos orientar nuestra
vida para ser sacerdotes,
profetas y reyes, que son
las cualidades que adquiri-
mos al bautizarnos. Eso
es lo que quiere Dios de
cada cual.

Un sacerdote ofrece sus oraciones por
quienes viven con él en la comunidad, por
el pueblo, y también hace sacrificios por
el bien de personas y grupos. Orar por el
otro, y hacer sacrificio por su bienestar.
¡Tremendo reto, el de esta semana!

También la dimensión profética, la que
nos insta a hablar en nombre de nuestro
Maestro, Jesús de Nazaret, y anunciar el Rei-
no de Dios y su justicia, de manera especial
en aquellos lugares donde más se necesita.

Pero al mismo tiempo, el profeta es aquel
que denuncia todo aquello que quebranta
la voluntad de Dios, el que denuncia los
atropellos que se cometen contra la dig-
nidad de las personas, el
que denuncia las viola-
ciones de los derechos
humanos.

Y está nuestra dimen-
sión como reyes y reinas.
Somos hijos y herederos
de un Rey. Pero miremos
como vivió nuestro Rey:
nació en un pesebre, fue
carpintero, vivió sin posesiones y murió
en la Cruz.

Cristo, en los Evangelios, nos enseña cómo
vivir esas tres dimensiones. Al final del ca-
mino, se nos preguntará cómo lo hicimos.
¡Ánimo!

Santos de la Semana

- **11 Ene.** Santo Tomás de Cori
- **12 Ene.** San Arcadio, Mártir
- **13 Ene.** San Hilario, Obispo de Potiers
- **14 Ene.** San Felix de Nola
- **15 Ene.** San Pablo, el Ermitaño
- **16 Ene.** San Marcelo, Papa

Margarita Bourgeoys 12 Ene.



Originaria de Troyes, Francia, donde nació en
1620. Se trasladó al Canadá donde fundó la
Congregación de las Hermanas de Nuestra
Señora de Montreal, con la finalidad de asistir
y enseñar a los niños de la incipiente ciudad de
Montreal. Dedicó totalmente su vida a los más
necesitados, a partir de la edad de 20 años. Su
campo de acción fueron las familias pobres de
la ciudad natal. Luego en Montreal (Canadá), du-
rante largos años se entregó, juntamente con sus
primeras hermanas, a impartir una instrucción
humana y cristiana tanto en las escuelas como
en las parroquias, hasta su muerte en 1700.

San Arnoldo Janssen 15 Ene.



San Arnoldo Janssen, segundo entre diez
hermanos, aprendió de sus padres la dedica-
ción al trabajo y una profunda religiosidad.

Fue un presbítero católico alemán mayor-
mente conocido por ser el fundador de la
Congregación del Verbo Divino, (Misioneros del
Verbo Divino), cuyos miembros son llamados
verbistas y SVD (del nombre en latín: Societas
Verbi Divini), y dos congregaciones de mujeres:
las Siervas del Espíritu Santo y las Siervas del
Espíritu Santo de Adoración Perpetua.