



Ciclo B • DOMINGO II DEL TIEMPO ORDINARIO • 17 de enero de 2021 • Año 35 • Nº 1794 • B./0.50 • www.panoramacatolico.com

## Participación real de las mujeres



TAREA. Servicio de la Palabra y el altar.

REDACCIÓN. El Papa Francisco sigue dando pasos para una participación real y efectiva de todos los bautizados. Ha autorizado que las mujeres puedan leer la Palabra de Dios, y ayudar en el altar.

04-05

## **Templos seguros** abren sus puertas



CUMPLEN, Estrictas medidas, (Foto archivo)

REDACCIÓN. Desde el 15 de enero, los templos de la Arquidiócesis de Panamá abrieron sus puertas para las celebraciones litúrgicas, guardando estrictas medidas de bioseguridad. Esta disposición solo será aplicable de lunes a viernes.



TRAZABILIDAD. DESDE LAS PARROQUIAS SE DA EL ACOMPAÑAMIENTO ANTE AUMENTO DE CONTAGIOS.

# Iglesia al frente de batalla

AUTORIDADES DE SALUD Y DE LA IGLESIA SE REUNIERON A VER LAS CIFRAS Y PLANEAR CÓMO AFRONTAR ESTA CRISIS QUE PARECE DESBORDARSE EN EL DISTRITO DE SAN MIGUELITO Y EN PANAMÁ NORTE. 12-13



APOYO. Desde las parroquias se organizan equipos para obtener información precisa.

## **Festival Juvenil**

Las distancias no serán un impedimento para vivir esta experiencia de fe

## **Abre Hogar Luisa**

Luego de permanecer cerrado por un mes, Hogar Luisa abre para la atención de migrantes.

## Mes de Don Bosco

En enero nuestra nación recuerda en forma especial al santo de la juventud.

## Falsa leyenda

Rodney Stark desmonta la levenda negra contra la Iglesia, que aún prevalece.

## 02

## Panorama Católico

#### 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 Catolica Panorama Católico 03-01-01-001660-7

GÉNEROSDIÓCESIS

OPINIÓN

LAICOS

LITURGIA

BIBI IA

CATEQUESIS

• INTERNACIONALES

Pastoral Social-Cáritas Arquidiocesana
 Atención a problemas sociales en las Parroquias de la Arquidiócesis

Cuenta: Asociación Cáritas Arquidiócesana № 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**



Mujeres podrán acceder a los ministerios de lector y acólito

- The state of the s
- 04



- Don Bosco vive en el corazón de los panameños
- The control of the co

14





- FAMILIA
- JUVENILVIVIR
- NIÑOS

• ININUS

18

### **♥ VARIEDAD**



• ECOLOGÍA • FE Y CULTURA

BELLAS ARTES

BELLAS ARTES
 ENTRETENIMIENTO

23

## **Editorial**

## A la altura de las circunstancias

Hace pocas semanas, el Santo Padre Francisco concedió una entrevista en la que se refirió a las actitudes que de verdad son cristianas en este tiempo de crisis que vive el mundo, y la palabra recurrente en su narrativa fue: unidad.

Para salir adelante, señaló el Papa, la unidad es la que propicia cercanía, y solo en actitud de cercanía podremos superar esto. La única forma de lograr ese estado de comunidad, nos asegura el Vicario de Cristo, debemos sacar de nuestro vocabulario la palabra "YO".

En momentos como los actuales, dice el Santo

Padre, "no tenemos derecho a decir Yo"; debemos decir "nosotros", y en ese talante construir los puentes necesarios para superar la crisis.

Aquella persona que no está en capacidad de vivir en clave de "Nosotros", y se estanca en el "Yo" es porque no está a la altura de las circunstancias, indica el guía espiritual de los católicos del mundo.

El Yo hay que ponerlo entre paréntesis para no arruinar las cosas. Mientras dure la emergencia, es urgente poner a un lado los intereses personales y darle paso al interés común. Luego podemos volver a nuestros individualismos y apegos. Por

ahora no. "La unidad es superior al conflicto" y el egoísmo, señaló el Papa.

Resaltemos que esta "unidad" y "cercanía" no se limita a los sociopolítico. Es un llamado urgente a todos: la familia, el vecindario, la Iglesia, los grupos de ayuda, el deporte, la política, la ciencia...

No pensemos que la solución del problema está en manos de otros. No: es un llamado a cada uno, desde nuestra individualidad y talentos. Ahí, donde estamos, urge trabajar por la unidad y la cercanía.

¡Ánimo!





Correo: redaccion@panoramacatolico.com

# PARROQUIA SAN JUAN BOSCO, PEDREGAL NOVENA DEL 20 AL 28 DE ENERO 2021

SANTO ROSARIO - 5:00 P.M. Y NOVENA

EUCARISTÍA - 6:00 P.M.

VIERNES 29 DE ENERO EUCARISTÍAS SOLEMNES 9:00 A.M. 2:00 P.M.

6:00 P.M.

PLAZO FIJO abatgor tateres debatercado  CUENTA DE AHORRO		
CUENTA DE	INTERÉS	MONTO MÍNIMO
AHORRO 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





## **ADQUIÉRELO YA!!!**

Primer Calendario de la Arquidiócesis de Panamá

Con hermosas imágenes de las devociones en nuestro país

**Aporte B/. 1.50** 



LIBRERÍA DAVID - SANTIAGO - CHITRÉ- CORONADO - CHORRERA

CATÓLICA JUSTO AROSEMENA - CARRASQUILLA - COLÓN





VIGENTE, MINISTERIOS DEL LECTORADO Y EL ACOLITADO SE PONEN DE FORMA ESTABLE A DISPOSICIÓN DE LA COMUNIDAD.

# Mujeres podrán acceder a los ministerios de lector y acólito

EL PAPA FRANCISCO ESTÁ HACIENDO INSTITUCIONAL LO QUE YA SUCEDE POR LA PRÁCTICA: EL ACCESO DE LAS MUJERES LAICAS AL SERVICIO DE LA PALABRA Y EL ALTAR, A TRAVÉS DE UN "MOTU PROPRIO".

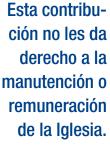
REDACCIÓN

El Papa Francisco abrió a las mujeres los oficios del Lector y del Acólito, dos ministerios reservados a los varones en virtud de lo establecido en el Código de Derecho Canónico (CIC), pero que en la Iglesia latina ya se había dado acceso a las mujeres en virtud de otro canon del CIC.

A través de Spiritu Domini, Carta Apostólica en forma de "Motu Proprio (documento eclesiástico escrito por iniciativa personal del Papa)", el Pontífice Francisco ha modificado el canon 230 § 1 del código de derecho canónico, permitiendo el acceso de las personas de sexo femenino al ministerio instituido del lectorado y el acolitado.

El Pontífice recuerda que esos ministerios se ponen de forma estable a disposición de la comunidad. Tras constatar que se ha dado una elaboración doctrinal en los últimos tiempos, indica que esos ministerios "pueden ser confiados a todos los fieles idóneos, sean de sexo masculino o femenino, según lo que ya está previsto implícitamente en el canon 230 § 2" y por ello cambia el punto 1 de ese código para que el Ministerio de Acolitado y Lectorado esté disponible para todos los laicos, independientemente de su sexo.

manutención o



#### Texto del Motu Proprio

El Espíritu del Señor Jesús, fuente perenne de la vida y misión de la Iglesia, distribuye a los miembros del Pueblo de Dios los dones que permiten a cada uno, de manera diferente, contribuir a la edificación de la Iglesia y al anuncio del Evangelio. Estos carismas, llamados ministerios por

ser reconocidos públicamente e instituidos por la Iglesia, se ponen a disposición de la comunidad y su misión de forma estable.

En algunos casos esta contribución ministerial tiene su origen en un sacramento específico, el Orden Sagrado. Otras tareas, a lo largo de la historia, han sido instituidas en la Iglesia y confiadas a través de un rito litúrgico no sacramental a los fieles, en virtud de una forma peculiar de ejercicio del sacerdocio bautismal, y en ayuda del ministerio específico de los obispos, sacerdotes y diáconos.

Siguiendo una venerable tradición, la recepción de los «ministerios laicales», que San Pablo VI

reguló en el Motu Proprio Ministeria quaedam (17 de agosto de 1972), precedía como preparación a la recepción del Sacramento del Orden, aunque tales ministerios se conferían a otros fieles idóneos de sexo masculino.

Algunas asambleas del Sínodo de los Obispos han evidenciado la necesidad de profundizar



CARTA APOSTÓLICA. Dado en Roma, el 10 de enero de 2021, fiesta del Bautismo del Señor.

## **Opiniones**

JOSÉ DOMINGO ULLOA Arzobispo

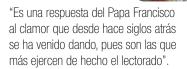


"El Papa Francisco está institucionalizando lo que ya sucede en la práctica: el acceso de las mujeres laicas al servicio de la Palabra v el altar".

P. MIGUEL KELLER

"Refuerza el papel del laicos; y además reconoce la dignidad del Bautismo. De momento no significa que el sacramento del Orden se confiera a muieres.

**DAISY AMPUDIA** Liturgia



VICKY ZAMBRANO



"Celebró la decisión del papa Francisco y lo veo como una aceptación de servicio, trabajo y entrega total de la muier en la Iglesia".

## Funciones del Lector y del Acólito

Según el Motu Proprio Ministeria quaedam, firmado por el Papa San Pablo VI, el Ministerio del Lector tiene como función "leer la palabra de Dios en la asamblea litúrgica".

El lector "proclamará las lecturas de la Sagrada Escritura, pero no el Evangelio, en la Misa y en las demás celebraciones sagradas; faltando el salmista, recitará el Salmo interleccional.

"Proclamará las intenciones de la Oración Universal de los fieles, cuando no haya a disposición diácono o cantor; dirigirá el canto y la participación del pueblo fiel".

doctrinalmente en el tema, para que responda a la naturaleza de dichos carismas y a las necesidades de los tiempos, y ofrezca un apoyo oportuno al papel de la evangelización que atañe a la comunidad eclesial.

Aceptando estas recomendaciones, se ha llegado en los últimos años a una elaboración doctrinal que ha puesto de relieve cómo determinados ministerios instituidos por la Iglesia tengan como fundamento la condición común de ser bautizados y el sacerdocio real recibido en el sacramento del Bautismo: éstos son esencialmente distintos del ministerio ordenado recibido en el sacramento del Orden. En efecto, una práctica consolidada en la Iglesia latina ha confirmado también que estos ministerios laicos, al estar basados en el sacramento del Bautismo, pueden ser confiados a todos los fieles idóneos, sean de sexo masculino o femenino, según lo que ya está previsto implícitamente en el canon 230 § 2.

En consecuencia, después de haber escuchado el parecer de los Dicasterios competentes, he decidido proceder a la modificación del canon 230 § 1 del Código de Derecho Canónico. Por lo tan-



REACCIONES. La nueva Carta Apostólica es un reconocimiento al papel de la mujer en la Iglesia.



TAREA. Se abrió a las mujeres los oficios del lector y del acólito, ministerios reservados a los varones.

to, decreto que el canón 230 § 1 del Código de Derecho Canónico tenga en el futuro la siguiente redacción:

«Los laicos que tengan la edad y los dones determinados por decreto de la Conferencia Episcopal podrán ser asumidos establemente, mediante el rito litúrgico establecido, en los ministerios de lectores y acólitos; sin embargo, tal atribución no le da derecho al sustento ni a la remuneración por parte de la Iglesia».

Dispongo también la modificación de los otros elementos, con fuerza de ley, que se refieren a este canon.

Lo deliberado por esta Carta Apostólica en forma de Motu Proprio, ordeno que tenga vigencia firme y estable, no obstante, cualquier cosa contraria, aunque sea digna de mención especial, y que se promulgue mediante su publicación en L'Osservatore Romano, entrando en vigor el mismo día, y luego se publique en el comentario oficial de las Acta Apostolicae Sedis.

## Reacciones en Panamá

Para el Arzobispo de Panamá, Monseñor José Domingo Ulloa Mendieta, el Papa Francisco está institucionalizando lo que ya sucede en la práctica: el acceso de las mujeres laicas al servicio de la Palabra y el Altar.

Con esta modificación se oficializa e institucionaliza la presencia femenina en el altar, y avala una práctica que ya era utilizada en muchas parroquias, señaló Monseñor Ulloa. "Muchas de nuestras comunidades son animadas por mujeres que ejercen esos dos ministerios", agregó.

Sin embargo, advirtió del peligro que se corre en la clericalización, tanto de los hombres y mujeres que optan por estos ministerios. "Creo que como laicos no debemos perder nuestra identidad...cuidado, dijo.

También dijo que las féminas deben seguir siendo eso, una mujer en pleno sentido de la palabra, en su actitud, y vestimenta como toque propio de su feminidad.

Daisy Ampudia, colaboradora del Departamento de Liturgia, se remontó a la Iglesia Primitiva, a los Hechos de los Apóstoles, a las Cartas de San Pablo en la que aparecen mujeres ejerciendo ministerios, liderando comunidades cristianas como maestras de la fe.

"De modo que el reciente Motu

Propio es una respuesta al clamor que desde siglos atrás se ha venido dando, pues las mujeres son las más disponibles, son las que más ejercen de hecho el lectorado y como ministras extraordinarias de la Comunión sin estar instituidas", comentó.

Por su parte, Vicky Zambrano, miembro del Ministerio de Lectores de la parroquia Nuestra Señora de Los Ángeles, celebró la decisión del Papa Francisco y lo ve como una aceptación de servicio, trabajo y entrega total de la mujer en la Iglesia.

"Hoy la mujer con mucho esfuerzo se ha labrado un camino de fe con su entrega y servicio a la Iglesia, y en las comunidades donde colabora", indicó.

El padre Miguel Ángel Keller, Decano de la Facultad de Teología de la Universidad Católica Santa María la Antigua, dijo que efectivamente se refuerza el papel de los laicos; además se reconoce el valor y dignidad del Bautismo.

"De momento no significa que el sacramento del Orden se confiera a mujeres; tampoco el Papa ha cambiado el Derecho Canónico, para la Ordenación de mujeres", aclaró.



PASTOREO. LA IGLESIA SE PREPARA PARA SEGUIR SU MISIÓN A PESAR DE LAS DIFICULTADES ACTUALES.

# Kankintú sigue activa y cumpliendo

SUS METAS AL IGUAL QUE EL RESO DEL PAÍS, KANKINTÚ HA SUFRIDO LOS EMBATES DE LA PANDEMIA. AL PRINCIPIO HUBO QUE CLAUSURAR ACTIVIDADES, PERO AHORA SE HA REACTIVADO PASTORALMENTE.

YOEL E. GONZÁLEZ NÚÑEZ

Durante este tiempo de pandemia, la región de Kankintú en la Prelatura de Bocas del Toro, al igual que el resto del país, también ha sido afectada, particularmente en los meses de junio y julio. Esta realidad obligó a clausurar las actividades que se realizaban en la parroquia San Agustín y en las comunidades aledañas.

El padre Nelson Tiusaba Torres, encargado de esta parroquia, recordó que en este tiempo hubo que acogerse al confinamiento,

No ha sido sencillo atender las comunidades, y su mejor aliado ha valido de la tecnología.

.....

pero sin dejar de atender celebrar misas. Para esto, la parroquia se valió de la tecnología. Las celebraciones fueron transmitidas en la página web de la párroquia, aunque ciertamente con algunas interrucciones debido a problemas con el internet.

Un equipo hace posible que en esta región de la comarca indígena de Ngäbe-Buglé, se mantenga activa la labor pastoral. Están guiados y acompañados por Fray Nelson Tiusaba Torres, Fray Bolívar Sosa, director del colegio San Agustín de Kankintú, y Fray Édgar Sáenz, con un año de experiencia pastoral.

En el mes de agosto del 2020 reiniciaron las visitas de manera



**EUCARISTÍA.** Se han celebrado con distanciamiento.



**GRUPOS.** Han tenido que postergar sus actividades.

personalizada, tomando en cuenta las medidas de bioseguridad, informó el padre Nelson, tras explicar que han asumido los servicios que hacían las ministras de la comunión, debido a su edad. "No pudieron seguir atendiendo y esta tarea la asumimos los sacerdotes en esta región", dijo.

Explicó que visitan a doce enfermos de la región de Kankintú desde el mes de agosto, y desde el mes de septiembre atienden a ocho que están dispersos en comunidades aledañas, los días domingo.

El grupo juvenil y los catequistas que están en cada comunidad se volvieron a reunir a mediados de noviembre en la comunidad de Coronte. En total fueron 12 jóvenes participaron en la Eucaristía, y luego hubo un compartir de la Palabra de Dios. Hasta el momento no se han coordinado



**MISIÓN.** Esperan poder volver a los pueblos apartados

más actividades por recomendaciones de las autoridades de salud, comentó el religioso agustino recoleto.

Las comunidades de la parte Buglé que son las más apartadas y están ubicadas al extremo de la parroquia. Son accesadas por Santa Fe (vía terrestre), Guabal y Alto Ortiga por el río, pero no han podido ser atendidas por los agustinos recoletos en Pandemia. Las Hermanas Lauritas acompañan pastoralmente a estas apartadas comunidades.

El padre Nelson, que también aporta al trabajo pastoral en el colegio San Agustín, ahora se ha visto limitado por la pandemia. "No he sido posible seguir, pero cuando todo esto finalice y el Ministerio de Educación dé otra indicación se dará continuidad a la labor en este centro educativo", aclaró.

Los religiosos confian que este año 2021 puedan reiniciar las activiades pastorales de manera presencial en más comunidades, siempre tomando las debidas medidas de seguridad que exige el Ministerio de Salud. "Agradecemos a todos sus oraciones y confiamos en Dios que podamos volver a reunirnos con las comunidades", puntualizó el padre Nelson Tiusaba Torres.



BAUTIZOS, FUERON INCORPORADOS A LA IGLESIA COMO MIEMBROS DE CRISTO.

## Zona misionera de Sambú compartió el bautizó de un joven ALGUNOS TEMPLOS EN EL VICARIATO APOSTÓLICO DE DARIÉN

HAN PERMANECIDO ABIERTOS. GUARDANDO LAS ESTRICTAS ME-DIDAS DE BIOSEGURIDAD, MIENTRAS OTROS ESTÁN CERRADOS.

HNA. ESPERANZA DÍAZ

A sus quince años, Anthony Samuel Tamayo Alvarado dio el paso para ser incorporado a la Iglesia católica, al ser bautizado, acompañados de sus padres José Félix Tamayo y Belky Alvarado y sus padrinos Laura Pedrosa y José Félix Mosquera, en el Templo San Juan Bosco de la zona misionera de Sambú.

La celebración realizada el pasado domingo 10 de enero, en este templo parroquial, se realizó respetando las medidas

> Sus padres y padrinos agradecieron este don maravilloso del bautismo.

de bioseguridad como el uso de mascarillas, gel alcoholado, distanciamiento entre fieles y la toma de la temperatura al ingresar en el templo.

El padre Deiner Coime Obando, canciller del Vicariato Apostólico de Darién, celebró la ceremonia religiosa, exhortando a padres y padrinos a ser fieles a la



SACRAMENTO. Un momento especial para esta familia.

misión que el Señor les estaba confiando en mantener encendida la luz de la fe en el joven bautizado.

Ante los fieles presentes, el sacerdote

recordó que el Bautismo es el fundamento de toda la vida cristiana, el pórtico de la vida en el espíritu y la puerta que abre el acceso a los otros sacramentos.



**UNIDAD.** Las familias convivieron en sus hogares.

"En la Iglesia católica hay un solo bautismo, una sola fe y un solo Señor en Cristo Iesús Nuestro Salvador", afirmó el padre



**OBISPO.** La feligresía de Darién ora por su salud.

## Monseñor Pedro Hernández mejora y es trasladado a un hotel hospital

YOEL E. GONZÁLEZ NÚÑEZ. El obispo del Vicariato Apostólico del Darién, Monseñor Pedro Hernández Cantarero, agradeció al personal sanitario las atenciones y cuidados que le concedieron en el hospital, las cuales le ayudaron a salir de la crisis de salud que le provocó la COVID-19.

Antes de ser llevado al hotel, donde terminará su cuarentena, el obispo se dirigió a médicos, enfermeras y técnicos con palabras llenas de agradecimiento

Tras día de hospitalización por COVID-19, el obispo evolucionada satisfactoriamente.

y calidez paternal. Monseñor Pedro, al darles la bendición, destacó la importante misión que cumple el personal sanitario en favor del país y de quienes están aquejados por la enfermedad y sus secuelas.

Sus hermanos en el episcopado, sacerdotes, religigiosas y fieles seguen unidos en oración para que Monseñor Pedro Hernández Cantarero se recupere pronto y regrese a Darién a retomar su trabajo pastoral. También seguimos unidos en oración por todos aquellos que están padeciendo este mal.



• DECISIÓN. FUE TOMADA TRAS RECIENTES DISPOSICIONES DICTADAS POR AUTORIDADES NACIONALES.

# Celebraciones litúrgicas de manera segura

DESDE EL 15 DE ENERO, LOS TEMPLOS DE LA ARQUIDIÓCESIS DE PANAMÁ ABRIERON SUS PUERTAS PARA LAS CELEBRACIONES LITÚRGICAS, GUARDANDO ESTRICTAS MEDIDAS DE BIOSEGURIDAD.

REDACCIÓN/FOTOS: OMAR MONTENEGRO

Desde el 15 de enero, algunos templos de la Arquidiócesis de Panamá abrieron sus puertas de manera segura; otras se mantienen cerradas ante los índices de contagios en sus comunidades.

La decisión fue tomada luego de las recientes disposiciones dictadas por las autoridades nacionales, y tras comunicarlo a los diferentes responsables de comunidades y parroquias de la Arquidiócesis de Panamá.

## Esta disposición solo es aplicable de lunes a viernes, y respetando el toque de queda.

El Arzobispo de Panamá, Monseñor José Domingo Ulloa Mendieta, subrayó que esta disposición solo es aplicable de lunes a viernes, y respetando el toque de queda.

Enfatizó que al reabrir deben observarse de manera estricta las normas de bioseguridad adoptadas por la Conferencia Episcopal Panameña, y sin rebasar el 25% del aforo de cada templo.

Asimismo, especificó que los lugares católicos de culto deben permanecer cerrados los sábados y domingos, en cumplimiento de la cuarentena total, señaló el Arzobispo.

Cada párroco, junto al Equipo Parroquial de Higiene y Salud Covid-19 que le acompaña, establecen cuándo y en qué horarios reabrir, dependiendo del índice de contagios en su comunidad.

El ingeniero Eric Guerrero, del Comité de Salud e Higiene CO-

## **Medidas en templos**

- PROTOCOLO. A la entrada del templo se estará tomando la temperatura, colocación de gel alcoholado y exigir el uso mascarilla.
- **DISTANCIA.** Tanto en la fila afuera, como dentro del templo, hay que guardar la distancia obligatoria tal, el equipo vigilará.
- LIMPIEZA. Después de cada celebración debe limpiarse el área. Al final del día hay que desinfectar de manera más profunda.

VID-19 de la Arquidiócesis, recuerda que la tarea primordial de los comités de las parroquias es vigilar que se cumplan los protocolos en las parroquias.

Hizo énfasis en que los equipos de logística, pues son los encargados de limpiar después de cada celebración, y cuidar que todo desecho (mascarillas, guantes, toallitas, etc.) se depositen en un recipiente distintos al de lo orgánico.

Comentó que en cada celebración se mantendrá el estricto protocolo de los 4 requisitos: toma de temperatura, uso mascarilla, colocación de gel alcoholado y distanciamiento de dos metros entre uno y otro.

Los grupos de apoyo han llevado todo el peso del trabajo, y sus integrantes son personas que han sido formadas en este servicio, y han cumplido con mucha calidad humana, pues les toca atender directamente a los feligreses que llegan a las celebraciones litúrgicas.



ARQUIDIÓCESIS. Unos templos abrirán sus puertas y otros se mantienen cerrados ante los índices de contagios en sus comunidades.



TRABAJO. Los comités de salud e Higiene Covd-19 vigilan que se cumplan los protocolos en las parroquias



## Semper gaudens



La Nueva Era

Lourdes A. Arjona A.

a "Nueva Era", muy conocida en el mundo como "New Age", ha resurgido con mucha fuerza en los últimos 30 años. La misma constituye un conjunto de creencias tomadas de diversas religiones tales como: hinduismo, islamismo, cristianismo, judaísmo mezcladas con gnosticismo, y creencias persas, caldeas, egipcias, masonería, ocultismo y espiritismo.

De nuestra religión la "Nueva Era" ha tomado muchas cosas, pero deja por fuera lo más importante del cristianismo

Que el Señor nos conceda una verdadera

que es "la divinidad", por lo tanto, debemos tener mucho cuidado porque esta tendencia nos aparta de Dios, ya que lo que busca es hacernos creyentes de nosotros mismos, conversión, sacando a Dios de nuestras vidas.

Esta creencia susti-

tuye la resurrección por la reencarnación, quitándole todo valor, ya que según su creencia, un hombre reencarna cuantas veces sea necesario hasta liberarse de todos sus pecados y lograr alcanzar una forma de liberación, con un estado de conciencia más alto, por lo tanto, no era necesario que Jesús muriera por nuestros pecados.

El apóstol Pablo, en su carta a Timoteo, nos advierte: "Pues llegará un tiempo en que los hombres ya no soportarán la sana doctrina, sino que se buscarán maestros a su gusto, hábiles en captar su atención; cerrarán los oídos a la verdad y se volverán hacia puros cuentos", (2 Tm 4, 3).

Queridos hermanos en Cristo, alejémonos de todas esas prácticas por medio de la oración, el ayuno y pidiéndole a Nuestro Señor que nos conceda una verdadera conversión. Sólo en Cristo podremos encontrar la fuerza para vencer

......

CONSEJO, CONVIENE VIVIR CON ESPERANZA, PARA BIEN INDIVIDUAL Y SOCIAL.

# Controlar la esperanza

NO ES DEMASIADO INFRECUENTE O EXCÉNTRICO QUE, DE CARA A LA RECEPCIÓN DE UN NUEVO AÑO NA-TURAL, UNO SE PLANTEE PROPÓSITOS DE MUY DIVERSA ÍNDOLE. POR ELLO, HABLAREMOS DEL CONTROL DE LAS EMOCIONES. AQUÍ HABLAREMOS DE LA ESPERANZA.

ÁNGEL MANUEL GARCÍA C./REL

No es cuestión de llevar nuestra autoestima a niveles estratosféricos ni de negarse a reconocer que pueda haber renglones torcidos. Más bien, nos estamos refiriendo a una virtud que permite al sujeto mantener una expectativa de confianza en el devenir futuro, con la mirada puesta en el propósito de salvación de cada uno de nosotros (por medio de nuestras obras).

Ocurrirá lo que Dios quiera, pero que podamos asumir cierto auxilio espiritual y trascendental no implica negar que el Creador nos hizo libres, haciendo

## Participemos de la misma libertad que se nos concedió Dios al momento de la Creación.

conciliables tanto la existencia de un orden espontáneo no dispar con respecto al "libre albedrío", tomista como la definición de unos fines últimos (la Verdad, el Bien y la Belleza).

De hecho, el versículo Romanos 5,2 hace una especie de puntualización expositiva que nos "iluminará" a la hora de intentar comprender mejor este concepto virtuoso, que no ha de escapar a quienes tienen una cosmovisión de criterio espiritual cristiano:

-Por él hemos alcanzado, mediante la fe, la gracia en la que estamos afianzados, y por él nos gloriamos en la esperanza de la gloria de Dios.

## Puesta en virtuosa práctica de la esperanza

Una cosa es el desarrollo teórico, bíblico o no, y otra, bien distinta, es la puesta en práctica. Bueno, en este caso, no quiero centrarme sino en las correspondientes v convenientes consideraciones de cara al desarrollo cotidiano, de nuestro día a día (atendiendo a cómo hemos de



**ACTITUD.** La cuestión es no dejarnos vencer por el miedo y la desesperación.

obrar, dicho de otro modo igualmente).

En otras palabras, me interesa saber cómo puede actuar el hombre en conformidad con lo que es recomendado para vivir bajo actitudes propias de la esperanza (insisto, desde una perspectiva cristiana, aunque no raramente se puede llegar a las mismas visiones, con muy buenas intenciones, pese a cierto distanciamiento espiritual).

Eso sí, tendré en cuenta no solo lo más exclusivo para consigo mismo (en verdad, lo más importante, con independencia de los medios, en ciertos casos, es que haya una buena relación con propósitos entre el individuo y Dios), sino que el hombre forma parte de una comunidad de la que no escapan los asuntos políticos.

Para comenzar es tanto legítimo v respetable como conveniente que uno pueda sentirse agradecido al Creador, al Espíritu Santo, del que todos somos hijos, creados a imagen y semejanza suya, pero también en libertad, así como iguales en dignidad. Por ello, puede, como mínimo, proceder a la oración diaria y a

la asistencia dominical a misa.

La persona también está llamada a incurrir en obras de caridad que le permitan servir al bien. Aunque no es solo cuestión de ello, lo cual tampoco quiere decir que todos, es decir, cada uno de nosotros debamos de hacer exacta y estrictamente lo mismo. Lo que aquí importa es hacer algo.

Ahora bien, no hay que reducirnos a ser individuos atomizados y anulados, incapaces de ser responsables, tener esperanza y participar de la misma libertad que se nos concedió en el momento de la Creación. No es conveniente, así como tampoco eficaz que la acción humana se reduzca a un patrón planificado que nos estrangula más que otra cosa.

Una vez abordado todo lo anterior, para concluir, quizá hava que decir que lo que se aborda es cuestión de no dejarnos vencer por el miedo, la desesperación y los contravalores que destruyen nuestra sociedad. Distinguiendo entre el bien y el mal, practicando religiosa, pero prudentemente, conviene vivir con esperanza, para bien individual y social.



• PREGUNTA. ¿Y QUIÉNES SON LOS QUE CONTRADICEN LO QUE TODO EL MUNDO SABE?

# **Atrapados por las informaciones** dominantes, verdades y mentiras

AMPLIAS MAYORÍAS DE LA POBLACIÓN SE QUEDAN SIN RECURSOS PARA DISTINGUIR ENTRE VERDADES, MENTIRAS, MANIPULACIONES Y OTROS ENGAÑOS QUE GIRAN POR MEDIOS INFORMATIVOS DOMINANTES.

P. FERNANDO PASCUA / CATHOLIC.NET

La noticia se divulga por los medios de información más conocidos. Algunas personas desconfían de la noticia y deciden profundizar en el tema en cuestión.

Si esas personas llegan a demostrar que la noticia es falsa o que está fuertemente manipulada, no les resultará nada fácil dar a conocer su descubrimiento en medios de comunicación masiva.

Buscarán, entonces, difundir su descubrimiento a través de redes sociales.

## Hoy como en otros tiempos de la historia, hace falta promover ese amor a la verdad.

Pero si esas redes también tienen filtros, y si quienes las dirigen tienen ideologías concretas, es bastante fácil intuir que la censura frenará a esas personas.

Supongamos que, con mayor o menor fortuna, logran dar a conocer que las supuestas noticias son falsas. Muchos de los que lean la nueva información, que va contra lo ampliamente difundido, se preguntarán: ¿y quiénes son estos para contradecir lo que todo el mundo sabe?

De este modo, la verdad queda aprisionada, la mentira se consolida, y amplias mayorías de la población viven atrapadas por las informaciones dominantes, sin casi recursos para distinguir entre verdades, mentiras, manipulaciones y otros engaños que giran por medios informativos dominantes.

Esto ocurre realmente. Basta con pensar en unas elecciones en las que un candidato haya sido estigmatizado y atacado continuamente por los medios de información, dirigidos por grupos de poder más o menos organizados, mientras que



**RETO.** Hace falta promover ese amor a la verdad a nivel individual y comunitario.

el otro candidato cuenta con un aplauso nada disimulado por esos medios.

Si el candidato declarado "malo" denuncia fraudes electorales, aunque tenga pruebas, apenas podrá ser oído. Muchos de los que lleguen a escucharlo a través de blogs o del poco espacio disponible en algunas redes sociales, seguramente pensarán que ese candidato exagera, porque ya todos dan por seguro que ganó el otro candidato, bien arropado por medios "informativos".

El sueño de la libre información como columna y apoyo para alcanzar un sano sistema democrático se desvanece en la realidad, a través de formas de censura que se implementan con la excusa de

que hay que evitar la difusión de falsedades, cuando en realidad lo falso ya gira con sorprendente naturalidad por quienes promueven ciertas ideologías en el mundo moderno.

Por eso, hoy como en otros tiempos de la historia, hace falta promover ese amor a la verdad con el que podremos repetir, ante cualquier dictador mediático, que dos más dos siguen siendo cuatro, según recordaba Orwell en su novela "1984".

O, según una frase parecida que se atribuye a Chesterton, en nuestro tiempo habrá valientes dispuestos a defender con firmeza que las hojas de los árboles son verdes en primavera, aunque haya muchos que griten lo contrario.

## Cada día su afán

## **ORANDO POR LA UNIDAD**



P. José-Román Flecha Andrés

n este tiempo tan turbulento, la pandemia nos ha obligado a considerar nuestra debilidad. El castillo de nuestra autosuficiencia personal se ha desmoronado. Hemos comprendido que todos necesitamos la avuda de todos. Unas veces para no contagiar a los demás y otras veces para no ser contagiados por ellos.

Ante una situación de emergencia y de grave riesgo universal, poco importan las diferencias de país y de lengua, de cultura y de religión. Es verdad que, lamentablemente, aun esta epidemia ha sido utilizada

de enero celebramos todos los años un oraciones.

por muchos para Del 18 al 25 afianzar viejas diferencias y escandalosos intereses de grupos.

En la impresionante oración del día 27 de marzo de 2020, en una desierta y oscura octavario de plaza de San Pedro, el papa Francisco nos decía que, en esta

hora de borrasca, tenemos que recordar que todos vamos en la misma barca.

Posteriormente, el día 2 de octubre de 2020, firmaba ante la tumba de san Francisco de Asís su carta encíclica "Fratelli Tutti", es decir, "Hermanos todos".

El Papa nos exhortaba a pedir a Dios que "afiance la unidad dentro de la Iglesia, unidad que se enriquece con diferencias que se reconcilian por la acción del Espíritu Santo". Tanto en momentos de calma como en tiempos de turbación, formamos un solo cuerpo, en el que cada uno puede aportar su meior parte.

El Papa se refería, ciertamente a los fieles de la Iglesia católica. Pero a renglón seguido tendía su mirada hacia un horizonte más amplio y nos recordaba que "urge seguir dando testimonio de un camino de encuentro entre las distintas confesiones cristianas".

## **Papa Francisco** ya fue vacunado



vacunación. Empezó el 13 de enero.

ACIPRENSA. El Vaticano informó que el Papa Francisco y el Papa emérito Benedicto XVI ya recibieron la primera dosis de la vacuna contra el COVID-19.

"Puedo confirmar que, como parte del programa de vacunación del Estado de la Ciudad del Vaticano, la primera dosis de la vacuna del COVID-19 se ha administrado al Papa Francisco y al Papa Emérito", indicó el director de la oficina de prensa de la Santa Sede, Matteo Bruni.

La Dirección de Sanidad e Higiene realizará las vacunaciones en el atrio del Aula Pablo VI "en línea con las recomendaciones sanitarias para la pandemia" por lo que para conservar las dosis el

## La vacuna elegida por las autoridades vaticanas es de la Pfizer.

Vaticano adquirió "un refrigerador 'ultra low temperature".

La Gobernación del Estado de la Ciudad del Vaticano describió que la campaña de vacunación seguirá "los criterios de selección de las categorías mayormente expuestas al contagio" por lo que "la prioridad se otorgará al personal sanitario y de seguridad pública, a los ancianos y al personal más frecuentemente en contacto con el público".

En una reciente entrevista el Papa Francisco animó a vacunarse y condenó el "negacionismo suicida".

"Creo que desde el punto de vista ético todo el mundo debe vacunarse, porque no solamente pones en peligro tu salud, tu vida, sino también las de los otros", advirtió el Papa.

## Voz del Pastor

## La oración de alabanza

#### Papa Francisco / Vicario de Roma

Queridos hermanos y hermanas

roseguimos la catequesis sobre la oración y damos espacio a la dimensión de la alabanza.

Hacemos referencia a un pasaje crítico de la vida de Jesús. Después de los primeros milagros y la implicación de los discípulos en el anuncio del Reino de Dios, la misión del Mesías atraviesa una crisis. Juan Bautista duda y le hace llegar este mensaje — Juan está en la cárcel—: «¿Eres tú el que ha de venir, o debemos esperar a otro?» (Mt 11,3). Él siente esta angustia de no saber si se ha equivocado en el anuncio. En la vida siempre hay momentos oscuros, momentos de noche espiritual, y Juan está pasando este momento. Hay hostilidad en los pueblos del lago, donde Jesús había realizado tantos signos prodigiosos (cf. Mt 11,20-24). Ahora, precisamente en este momento de decepción, Mateo relata un hecho realmente sorprendente: Jesús no eleva al Padre un lamento, sino un himno de júbilo: «Yo te bendigo, Padre, Señor del cielo y de la tierra, porque has ocultado estas cosas a sabios e inteligentes, y se las has revelado a pequeños» (Mt 11,25). Es decir, en plena crisis, en plena oscuridad en el alma de tanta gente, como Juan el Bautista, Jesús bendice

al Padre, Jesús alaba al Padre. ¿Pero por qué?

Sobre todo lo alaba por lo que es: «Padre, Señor del cielo y de la tierra». Jesús se regocija en su espíritu porque sabe y siente que su Padre es el Dios del

universo, y viceversa, el Señor de todo lo que existe es el Padre, "Padre mío". De esta experiencia de sentirse "el hijo del Altísimo" brota la alabanza. Jesús se siente hijo del Altísimo.

Y después Jesús alaba al Padre porque favorece a los pequeños. Es lo que Él mismo experimenta predicando en los pueblos: los "sabios" y los "inteligentes" permanecen desconfiados y cerrados, hacen cálculos; mientras que los "pequeños" se abren y acogen el mensaje. Esto solo puede ser voluntad del Padre, y Jesús se alegra. También nosotros debemos alegrarnos y alabar a Dios porque las personas humildes y sencillas acogen

el Evangelio. Yo me alegro cuando veo esta gente sencilla, esta gente humilde que va en peregrinación, que va a rezar, que canta, que alaba, gente a la cual quizá le faltan muchas cosas pero la humildad les lleva a alabar a Dios. En el futuro del mundo y en las esperanzas de la Iglesia están siempre los "pequeños": aquellos que no se consideran mejores que los otros, que son conscientes de los propios límites y de los propios pecados, que no quieren dominar sobre los otros, que, en Dios Padre, se reconocen todos hermanos.

Por lo tanto, en ese momento de aparente fracaso, donde todo está oscuro, Jesús reza alabando al Padre. Y su oración nos conduce también a nosotros, lectores del Evangelio, a juzgar de forma diferente nuestras derrotas

> vemos clara la presencia y la acción de Dios, cuando parece que el mal prevalece y no hay forma de detenerlo. Jesús, que también recomendó mucho la oración de súplica, precisamente en el momento en el que habría tenido

motivo de pedir explicaciones al Padre, sin embargo lo alaba. Parece una contradicción, pero está ahí, la verdad.

¿A quién sirve la alabanza? ¿A nosotros o a Dios? Un texto de la liturgia eucarística nos invita a rezar a Dios de esta manera, dice así. «Aunque no necesitas nuestra alabanza, tú inspiras en nosotros que te demos gracias, para que las bendiciones que te ofrecemos

nos ayuden en el camino de la salvación por Cristo, Señor nuestro» (Misal Romano, Prefacio común IV). Alabando somos salvados.

tros. El Catecismo la define así: «Participa en la bienaventuranza de los corazones

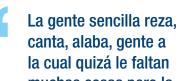
> puros que le aman en la fe antes de verle en la gloria» (n. 2639). Paradójicamente debe ser practicada no solo cuando la vida nos colma de felicidad, sino sobre todo en los momentos difíciles, en los momentos oscuros cuando el

camino sube cuesta arriba. También es ese el tiempo de la alabanza, como Jesús que en el momento oscuro alaba al Padre. Para que aprendamos que a través de esa cuesta, de ese sendero difícil, ese sendero fatigoso, de esos pasajes arduos, se llega a ver un panorama nuevo, un horizonte más abierto. Alabar es como respirar oxígeno puro: te purifica el alma, te hace mirar a lo lejos, no te deja encerrado en el momento difícil y oscuro de las dificultades.

Hay una gran enseñanza en esa oración que desde hace ocho siglos no ha dejado nunca de palpitar, que San Francisco compuso al final de su vida: el "Cántico del hermano sol" o "de las criaturas". El Pobrecillo no lo compuso en un momento de alegría, de bienestar, sino al contrario, en medio de las dificultades. Francisco está va casi ciego, y siente en su alma el peso de una soledad que nunca antes había sentido: el mundo no ha cambiado desde el inicio de su predicación, todavía hay quien se deja destrozar por las riñas, y además siente que se acercan los pasos de la muerte. Podría ser el momento de la decepción, de esa decepción extrema y de la percepción del propio fracaso. Pero Francisco en ese instante de tristeza, en ese instante oscuro reza. Estos ejemplos de los Santos, de los cristianos, también de Jesús, de alabar a Dios en los momentos difíciles, nos abren las puertas de un camino muy grande hacia el Señor y nos purifican siempre. La alabanza purifica siempre.







canta, alaba, gente a la cual quizá le faltan muchas cosas pero la humildad les lleva a alabar a Dios.





• TRAZABILIDAD. EL ARZOBISPO JOSÉ DOMINGO ULLOA MENDIETA PIDIÓ QUE DESDE LAS PARROQUIAS SE DÉ EL ACOMPAÑAMIENTO.

# Iglesia de San Miguelito Ilamada a ayudar a contagiados por Covid



PRESENCIA. El llamado del Arzobispo es que salgamos en búsqueda de la información y se le dé compañía a los enfermos.

NO ES NECESARIO SALIR DE CASA PARA APOYAR. SOLO HAY QUE ESTAR PENDIENTE DE SUS VECINOS Y DAR LA INFORMACIÓN PERTINENTE PARA QUE LAS AUTORIDADES ACTÚEN. EDUARDO SOTO P. esoto@panoramacatolico.co

El templo parroquial que lleva el título de Cristo Redentor sirvió de escenario para que autoridades de Salud y de la Iglesia se reunieran a ver las cifras y planear cómo afrontar esta crisis que parece desbordarse en el distrito de San Miguelito y en Panamá Norte.

Este sector geográfico coincide con dos jurisdicciones eclesiales: la Vicaría de San Miguelito y la de la Santa Cruz, las cuales engloban todas las comunidades comprendidas entre Pedregal y Chilibre, con una población cercana a los 565 mil habitantes.

Son veintiún parroquias.

## Reunión urgente

Como es sabido, los equipos de trazabilidad han sido superados en casi todo el país por el elevado número de contagiados. San Miguelito y Panamá Norte están en el ojo de la tormenta, lo mismo que Panamá Oeste.

Ante la situación, se hizo más fuerte el llamado de las autoridades para que la Iglesia se sume. No es que las parroquias del país no estén en el frente de batalla. Lo están, pero desde su vocación de solidaridad y servicio, al lado del que no tiene pan, no tiene techo ni abrigo.

En este caso, las autoridades están urgidas de un trabajo más hacia el engranaje de la famosa "trazabilidad".

La reacción inmediata del civil es preguntar ¿Me piden que vaya a las comunidades a hacer pruebas de hisopado y atender enfermos? Hay que aclarar que no es así, y no se tienen que mover de casa.

San Miguelito sigue siendo la región con mayores casos, especialmente en el corregimiento de Rufina Alfaro.

La "trazabilidad" no es otra cosa que obtener la información de las personas que han sido contagiadas, asegurarse de que están recibiendo la ayuda en medicamentos y comida, y darle seguimiento sobre la evolución de su enfermedad.

En la reunión que tuvo carácter de urgencia en Cristo Redentor, las autoridades fueron explícitas al decir que lo que se requiere es apoyo con información precisa, y estar al tanto de quienes tenemos cerca y enterarnos de cómo lo están atendiendo.

Tanto quien encabeza el equipo de trazabilidad en San Miguelito, el viceministro de Comercio Omar Montilla, como la directora regional de Salud, la doctora Yaritzel Ríos, y el subdirector nacional de Sinaproc, Adherbal De La Rosa, se empeñaron en aclarar cómo está la situación por sector, y pedir el acompañamiento de la Iglesia.



**INSTRUCCIONES**. La directriz a los equipos de Pastoral Social y Juvenil fue clara.

#### Acompañar

Lo que se pide es que las veintiún parroquias de San Miguelito y Panamá Norte organicen equipos para obtener información precisa, y que la entreguen a los centros de operaciones y trazabilidad para asegurar el tratamiento debido.

Implicará, por supuesto, que una vez se detecte en las barriadas cuáles vecinos estén afectados, esa información se organice de manera orgánica y se pase de forma ordenada a trazabilidad. Luego, de ser necesario, hay que darle seguimiento desde la parroquia a cada caso para asegurar que están recibiendo la ayuda debida.

Si no es así, deben poder informarlo.

#### Desde casa

Maribel Jaén, Secretaria de Pastoral Social-Cáritas en la Arquidiócesis, aseguró que este trabajo que se hace tan necesario desde las parroquias, se puede y debe hacer desde casa, para asegurar que nadie en los equipos se expone más allá de lo recomendable.

#### A la acción

El actual responsable en estas vicarías, padre Juan Sandoval, se puso manos a la obra y en coordinación con los veintiún párrocos está montando la estructura necesaria.

Como mínimo, cada parroquia designará a dos laicos (en su mayoría de Pastoral Social, pero no



AUTORIDADES. Las máximas figuras de Salud, Trazabilidad, Sinaproc y Panamá Solidario estuvieron presentes en la reunión y dieron información pertinente para la toma de decisiones.

tiene que ser solo de esta actividad) para que se encarguen de la parte operativa.

Por lo general, se va a designar un número de contacto (Whats-App) en cada parroquia, donde las personas afectadas podrán comunicarse para reportar su caso.

Esa información que cada parroquia levantará en un formulario común, se entregará al equipo central que operará desde la parroquia Cristo Redentor. Será este grupo de agentes de pastoral y clero quienes se acercarán a trazabilidad para darle seguimiento a los casos.

Cada parroquia debe encontrar la manera de darle seguimiento al estado de su feligresía y hacer llegar la información pertinente.



CLERO. Dieciséis párrocos, de un total de 21 parroquias, se hicieron presentes en la reunión organizativa.

## Monseñor Ulloa pide a párrocos ponerse manos a la obra

**E.SOTO P.** El arzobispo de Panamá, monseñor José Domingo Ulloa Mendieta, pidió a los párrocos que fortalezcan los equipos parroquiales y vicariales para la atención de los enfermos y sus familiares.

Dieciséis de los 21 párrocos se hicieron presente en esta reunión de urgencia. Unos de manera física, y otros por plataforma virtual.

El Arzobispo de Panamá insistió en que las parroquias no se pueden quedar de brazos cruzados ante lo que está pasando con los fieles, muchos de los cuales son vecinos y amigos. «Estamos llamados a ser los ojos, oídos y brazos para ayudar a los más necesitados», señaló monseñor Ulloa.

El Arzobispo también hizo énfasis en la necesidad de que las estructuras públicas agilicen la atención, y el manejo de información que estarán recibiendo de las parroquias.

«Le pido al padre Juan Sandoval que junto a un grupo de laicos organice la logística de este trabajo, y que junto con Pastoral Social-Cáritas arquidiocesana seamos la Iglesia en Salida que se requiere en momentos como estos», señaló Monseñor.

Es importante que «salgamos a acompañar a nuestros vecinos que están sufriendo», indicó monseñor Ulloa.

El Arzobispo aprovechó la ocasión para entregar a los párrocos presentes las mascarillas y escudos faciales que donaron a la Iglesia arquidiocesana el Ministerio de Salud y la empresa Petroautos.

«Con esta acción eclesial vamos a darle compañía a muchas personas, la mayoría alejada de la Iglesia, o de otra fe, que en estos momentos se encuentran solos y requieren que se les dé atención adecuada», señaló.



LO VIRTUAL. La mayoría de los asistentes lo hicieron por plataforma.



ENERO. PANAMÁ RECUERDA EN FORMA ESPECIAL AL SANTO DE LA JUVENTUD CON CARIÑO Y GRATITUD.

# Don Bosco vive en el corazón de los panameños

GUIADOS POR EL ESPÍRITU DE DON BOSCO, REAVI-VAMOS NUESTRA FE Y CONFIEMOS DE QUE BRILLE PRONTO UNA NUEVA LUZ Y UNA NUEVA AURORA QUE NOS HAGA RECOBRAR VIDA Y ESPERANZA.

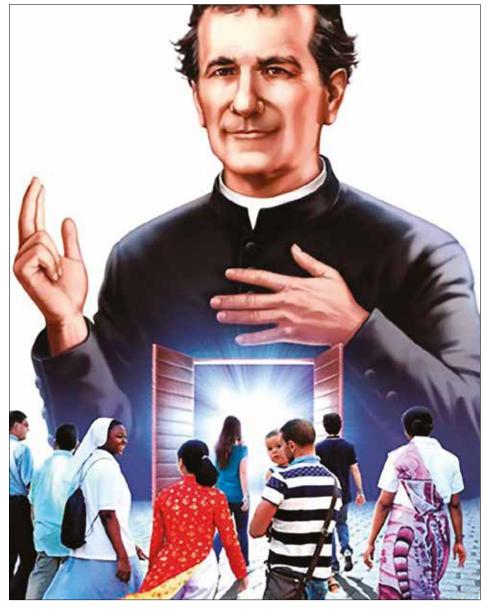
OSCAR RODRÍGUEZ BLANCO, S, D, B.

Estamos en el mes de enero dedicado a la memoria de Don Bosco. Se acrecienta nuestra fe y esperanza de que este año 2021 será mejor. Dios es el que dirige la historia. Nuestros planes y proyectos no siempre concuerdan con los planes de Dios, dueño de la vida y arquitecto divino del universo. Hay que ser realistas: El año 2020 fue duro y doloroso para el mundo entero. Estamos invitados a reavivar nuestra fe de que brille pronto una nueva luz y una nueva aurora que nos haga recobrar vida y esperanza.

En este mes nuestra nación recuerda en

Don Bosco ideal se convirtió en un ejemplo e tenacidad y perseverancia.

forma especial al santo de la juventud con cariño y gratitud. Educadores, padres de familia y devotos de Don Bosco, apuestan ilusionados por un futuro mejor para sus hijos invocando la intercesión de este gran pastor y educador que nació en 1815 en el norte de Italia, en un pequeño caserío, llamado hoy día "Castelnuovo Don Bosco" a 30 km de Turín, Italia Una sana educación ofrece al estudiante oportunidades de superación personal. Su memoria vive en el corazón y la mente del pueblo. Sus años de estudio no fueron fáciles. Desde su infancia fue pobre, campesino y huérfano de padre, pero luchó por salir adelante hasta convertirse en sacerdote, excelente educador, fundador de institutos religiosos, impulsor de misiones y gran amigo de la juventud. Compartió con sus muchachos



comida, estudio, sana diversión, y su profunda fe en Dios.

En 1858 se vivió en Turín, Italia, una situación muy difícil a causa de la peste del cólera que azotaba a Europa con gran cantidad de muertes que no se podían parar. La población pobre era la más afectada. El clero turinés, v Don Bosco con sus jóvenes, se ofrecieron de buena gana para ayudar a los afectados. Don Bosco dijo a sus muchachos: No hay que quedarse en casa, salgamos en ayuda de los necesitados. De su corazón salió esta expresión: Dios mío, herid al pastor, pero mirad por la salud del tierno rebaño" y volviéndose a la Santísima Virgen expresó, Oh María, Madre potente y amorosa, heme aquí dispuesto a morir cuando y como a Él plazca".

No había pasado mucho tiempo cuando ya tenía un buen grupo de jóvenes voluntarios a quienes les dijo: "A nadie atacará el mal con tal de que nos confiemos a la Virgen y tratemos de vivir en la gracia de Dios". Y así fue, nadie salió contagiado. Los medios de comunicación que existían alabaron la fe, valentía y entusiasmo del joven sacerdote y de sus valientes jóvenes.

Los jóvenes estudiantes tendrán que afrontar sus estudios en medio de la pandemia que sigue presente. Los docentes serán una pieza clave sin descartar el esfuerzo personal del estudiante. No es lo mismo seguir una clase en el aula que seguirla en una computadora o tablet. Muchos padres de familia han tenido que hacer un gran esfuerzo para proporcionar a sus hijos los medios que la educación por redes exige. El futuro de los estudiantes es importante y todo requiere sacrificio. Don Bosco en medio de la pobreza y sin contar con los subsidios pedagógicos que hoy abundan, logró realizar su ideal y se convirtió en un ejemplo de tenacidad y perseverancia.

Don Bosco no se contentó con trabajar solo, buscó colaboradores cercanos que apoyaran a sus mechados con el mismo carisma. Su primera colaboradora fue su madre Margarita, Hoy existe una numerosa familia salesiana formada por sus mismos salesianos, Hijas de María Auxiliadora, Hijas del Divino Salvador, salesianos cooperadores, Damas Salesianas, Asociación de María Auxiliadora, Exalumnos y muchos otros que con orgullo siguen su ejemplo.



# El catequista y su formación

LA FORMACIÓN CATEQUÉTICA SE CENTRA, FUNDAMENTALMENTE, EN DESARROLLAR LA APTITUD Y LA CAPACIDAD DE COMU-NICAR EL MENSAJE EVANGÉLICO. LA FINALIDAD ÚLTIMA DE LA FORMACIÓN. POR TANTO. TRATA DE HACER APTO AL CATE-QUISTA PARA SER UN TRANSMISOR DE LA FE.

COMISIÓN ARQUIDIOCESANA DE CATEQUESIS

La formación de catequistas trata de situar al categuista en la misión evangelizadora de la Iglesia, y de capacitarle para poder iniciar en la totalidad de la vida cristiana al hombre de hov con la pedagogía original del Evangelio; todo ello dentro de un clima comunitario y de diálogo mientras el catequista va madurando como hombre, creyente y educador de la fe.

Son metas que no se consiguen de una vez, sino a lo largo de todo el itinerario formativo.

La formación de categuistas se propone cultivar estas dimensiones: la conciencia evangelizadora, la formación doctrinal y la iniciación en la variada experiencia cristiana, el conocimiento del hombre y del mundo, la capacidad pedagógica, la vivencia comunitaria y la madurez humana y cristiana del catequista.

El período formativo capacita al catequista ante todo para arraigarlo en la corriente de la tradición, sumergiéndole en la conciencia viva y actual que la Iglesia tiene del Evangelio, para poder así transmitirlo en su nombre. Prepara al catequista para participar en la di-



## **Luces** La formación desde la perpespectiva pedagógica

«La formación queda completada cuando el categuista es capaz de elegir el modo más apto para comunicar el mensaje

evangélico a grupos y personas que se encuentran en situaciones siempre diversas y particulares».

mensión maternal de la Iglesia, ya que ésta es Madre que alimenta a los que nacen a la fe y fortalece a los que necesitan consolidarla.

La formación facilitará al catequista la vivencia de las principales formas de oración: petición, alabanza, acción de

gracias... Muy en particular se le hará gustar la oración en común.

Hay que procurar, también, que los catequistas se conviertan en protagonistas de su propio aprendizaje situando la formación bajo el signo de una pedagogía de la creatividad.

## 🛄 Catecismo de la Iglesia Católica

#### Resumen

568 La Transfiguración de Cristo tiene por finalidad fortalecer la fe de los apóstoles ante la proximidad de la Pasión: la subida a un "monte alto" prepara la subida al Calvario. Cristo, Cabeza de la Iglesia, manifiesta lo que su

cuerpo contiene e irradia en los sacramentos: "la esperanza de la gloria" (Col 1, 27) (cf. San León Magno, Sermo 51, 3: PL 54, 310C).

**569** Jesús ha subido voluntariamente a Jerusalén sabiendo perfectamente que allí moriría de muerte violenta a causa de la contradicción de los pecadores (cf. Hb 12,3).

570 La entrada de Jesús en Jerusalén manifiesta la venida del Reino que el Rev-Mesías. recibido en su ciudad por los niños y por los humildes de corazón, va a llevar a cabo por la Pascua de su Muerte y de su Resurrección.

## **A Cápsulas**

## **Consejos para optimizar** las finanzas en pandemia

REDACCIÓN. En esta época de incertidumbre, manejar las finanzas personales se convierte en un gran desafío. Contar con una planificación rigurosa, ser muy conscientes del alcance de los gastos y las consecuencias que trae el hecho de acercarse a niveles máximos de endeudamiento, es clave.

A nivel financiero, las personas mejor preparadas en esta coyuntura son aquellas que tienen una estructura de gastos saludable. Es importante tener en cuenta los factores que puedan afectar la capacidad de ingresos y la capacidad de pago de las obligaciones financieras.

- 1. Si sus ingresos no se han visto afectados, mantenga al día sus obligaciones financieras realizando los pagos de manera puntual y oportuna, así evitará cobros adicionales por intereses.
- 2. No adquiera nuevos créditos a menos que sean necesarios. Tenga en cuenta el valor de las cuotas mensuales, no superen el 30% de sus ingresos.
- 3. Evite el uso de tarjetas de crédito en compras innecesarias.
- 4. Tenga un presupuesto fijo mensual para gastos de primera necesidad y elimine aquellos gastos variables que no son prioritarios.
- 5. En la medida de sus posibilidades, ahorre. En época de confinamiento es posible, tomando los recursos que antes estaban destinados para transportes, gasolina, comidas fuera de casa, etc. Con estos recursos se puede crear un fondo de emergencia para alguna necesidad en el futuro.
- 6. Opte por mantener ahorradas sus cesantías, no las retire a menos que sea estrictamente necesario.

"En este momento es importante adaptarse para poder sobrellevar el período de aislamiento y aunque es un momento de dificultad, se puede superar con inteligencia y planificación. Al final de la emergencia, todos lograremos una mejor disciplina y salud financiera".



## CURSO BÍBLICO: UNA VENTANA ENTRE LA VIDA Y LA BIBLIA

## Origen del pueblo de Israel

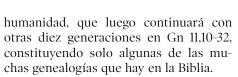
I LOS SÍMBOLOS BÁSICOS SON LOS NOMBRES, EL NÚMERO 10 Y LAS EDADES.

ESCUELA DE PASTORAL BÍBLICA

Israel expresa, a través de su genealogía, que su pueblo tiene historia y conoce sus raíces, que los sitúan conectados con Adán en la creación de Yahve; y como hijos de Dios, con una misión que cumplir.

En el Gn 4,17-26; 5,1-30 encontramos **los** nombres de los que probablemente fueron los padres fundadores de los clanes; es decir, la historia resumida de los antepasados desde Adán a Noé. Simbólicamente son 10 generaciones de la antigua

Ningún patriarca alcanzó los mil años, porque para ellos solo Dios puede vivir esa edad.



¿Qué busca el pueblo de Israel con estos nombres? En aquel tiempo no tener antepasados era no ser nadie. Para los israelitas tener establecida su genealogía les permitía además conocer algunos hechos de su historia. Es por ello que las genealogías en la Biblia son más que solo un patrón de orden cronológico.



generaciones. Patriarcas fundadores de los clanes.

El número 10 es un número simbólico. que sirve para educar pedagógicamente al pueblo, al poder memorizar ayudados con los dedos de las dos manos. De ahí, que no es que hayan sido exactamente 10 generaciones entre Adán y Noé. También el número 10 recuerda los diez mandamientos de la Lev.

Desde luego, la edad de los patriarcas no son datos de los años de vida que dice el texto, esto sería imposible; es una forma de llenar espacios entre un nombre y otro y servía para explicar que aquellos que vivieron más años fueron más bendecidos por Dios, porque en ellos habitaba con más intensidad el bien, y los que vivieron menos años, aunque estuvieron igual de bendecidos, en su vida se ve la presencia progresiva del mal.

## Ascendencia y descendencia

El israelita no reseña la historia tal como sucedió, sino cómo lo entiende el pueblo a la luz de la fe en

Yahvé. Las genealogías se daban

siguiendo la línea paterna, sin nombrar para nada a las mujeres, a no ser en casos excepcionales. Para los

israelitas los grandes antepasados son la raíz vital que mantiene vivo el gran arbol del

> pueblo. Ellos se enorgullecen de los grandes padres del pueblo, que no solamente

son las raíces vitales, sino además, constitu-

## Los israelitas entienden su historia a la luz de la fe en Yahvé.

yen la norma de conducta cotidiana.

## Exhortación apostólica postsinodal "Christus vivit": Vocaciones a una consagración especial (274-277)

El Papa Francisco le dice a los jóvenes que Jesús camina entre nosotros como lo hacía en Galilea; Él pasa por nuestras calles, se detiene y nos mira a los ojos, sin prisa y su llamado es atractivo, es fascinante.

Sin embargo, la vida rápida y llena de ansiedad que vivimos hoy, nos quita el espacio para tener el silencio interior donde se percibe la mirada de Jesús y se escucha su llamado.

Debemos partir de la convicción de que Jesús nos ama y no dejará a su Iglesia sin

pastores sin los cuales no podrá vivir ni cumplir su misión. El Espíritu Santo sique buscando, sigue llamando y sigue encontrando vocaciones.

Por eso el Papa manifiesta a los jóvenes que "en el discernimiento de una vocación no hay que descartar la posibilidad de consagrarse a Dios en el sacerdocio, en la vida religiosa o en otras formas de consagración. ¿Por qué excluirlo? Ten la certeza de que, si reconoces un llamado de Dios y lo sigues, eso será lo que te hará pleno".





#### Jn 1.35-42

#### I. LEER

Juan y dos discípulos ven pasar a Jesús y Juan lo señala, diciendo: "He ahí el Cordero de Dios". Los dos discípulos siguieron a Jesús, pero él dándose la vuelta les preguntó: "¿qué buscáis?" Ellos respondieron: "Maestro, ¿dónde vives?" y permanecieron con él ese día. Andrés hermano de Simón, le dijo: "Hemos encontrado al Mesías" y lo llevó. Jesús al verlo le dijo: "Tu eres Simón, el hijo de Juan. Te llamarás Cefas que quiere decir, Piedra".

#### II. Meditar

Igual que los discípulos, que buscan la comunión con Jesús, que quieren establecer lazos de intimidad con Él. a lo largo de nuestra vida estamos en busca de algo o alguien: como discípulos, tratamos de saber quién es Jesús y Él calma nuestra sed, preguntándonos qué estamos buscando.

Que como los discípulos que "permanecieron" con Jesús, también yo pueda intimar y permanecer en Él.

#### III. Orar

Haz Señor que sea siempre un discípulo fiel a tu llamado.

#### IV. Contemplar

Dar testimonio con mi vida para que otros conozcan a Jesús.

## Para reflexionar

### Reflexiona en los siguientes temas:

- ¿Qué motivó a los israelitas a recordar a sus antepasados?
- ¿Qué significan los símbolos que encontramos en estos textos?
- ¿Oras por las vocaciones sacerdotales? Y tu, ¿qué respondes a Jesús cuando te pregunta por qué le buscas?

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: epabipty@arquidiocesisdepanama.org

• ENCUENTRO, LAS DISTANCIAS NO SERÁN UN IMPEDIMENTO PARA VIVIR ESTA EXPERIENCIA DE FE.

# VII Festival de la Juventud 2021

ESTE AÑO LAS PLATAFORMAS VIRTUALES PERMITIRÁN LLEVAR EL MENSAJE DE PAZ DE NUESTRO SEÑOR JESUCRISTO Y SU SANTÍSIMA MADRE. A LOS CORAZO-NES DE MUCHOS JÓVENES ALREDEDOR DEL MUNDO.

JULIA GONZÁLEZ MOJICA

Este año, las distancias no serán un impedimento para vivir la experiencia del VII Festival de la Juventud 2021: «María nos llama a la santidad», que se desarrollará del viernes 12 al miércoles 17 de febrero. Los organizadores, Comunidad Magníficat de María Reina de la Paz (Hermanos y Hermanas consagrados, junto con la rama juvenil de la comunidad),

"Ábrele tu corazón al Señor y deja que obre en ti y en tu vida. ¡Dios no tiene límites!", Liz Arce.

expresan que hasta el momento cuentan con la participación de aproximadamente 11 países, entre ellos: Costa Rica, Paraguay, Guatemala, El Salvador, Colombia, Estados Unidos, México, Argenti-

## **Enformación**

#### **REDES SOCIALES**

### **Comunidad Magnificat** Panamá

Facebook: comunidadmagnificat Twitter: @cmagnificatpma Instagram: @cmagnificatpma

na, España, entre otros. "Al final, el encuentro virtual ha permitido que muchos más jóvenes tengan participación, a diferencia de años anteriores", expresó el hermano Martín María, cmrp, uno de los organizadores del evento.

A pesar de las limitaciones que tiene la tecnología, en cuanto al contacto humano (propio de este tipo de encuentros), confiando en la gracia del Señor, los Hermanos de la Comunidad han tomado en cuenta todos los elementos necesarios para que los que deseen participar puedan acoger con un



EXPERIENCIA. La Comunidad Magnificat de María Reina de la Paz desde el 2012 organiza el Festival de la Juventud. Este año se hará en línea.

corazón abierto esta experiencia. "La pandemia trajo consigo una sensación de desánimo, dolor, tristeza, incluso incertidumbre y desesperación. Sin embargo, Dios también se ha servido de esta realidad para darnos una lección de fe en medio de esta "tormenta", las plataformas virtuales y los medios de comunicación han

significado para muchos el único medio de mantener un contacto directo con la presencia de Dios en sus vidas", afirma el hermano Martín.

## **Testimonios de fe**

El festival a lo largo de estos años ha dado sus frutos. Cada año aumenta el

número de los jóvenes que participan y son cada vez más aquellos que se deciden por

vivir en su realidad personal una experiencia diaria de amor con el Señor en manos de

María. Tres jóvenes cuentan cómo ha sido su experiencia de fe.



**DANIEL AGUILAR.** FI Festival de la Juventud ha sido un instrumento por medio del cual Dios ha tocado mi corazón y me ha enseñado a amar a su madre. Recuerdo

que antes del primer festival que fui, era un cristiano católico, con mucho miedo de amar a Nuestra Madre María; pero fue ahí donde aprendí que "Nunca se honra más a Jesucristo, que cuando se honra a su madre" y me enseñó que no debo tener miedo de amarla. Les puedo confesar que una vez que participas, sales siendo otra persona, ya que en el camino te enamoras más de Dios, y de María Reina de la Paz. 



LIZ ARCE. Mi experiencia en el festival fue increíble, algo que me cautivó mucho fue ese encuentro que tuve con la Virgen dentro de mi corazón, ese amor

que Dios me brindaba, que yo sentía que Él tenía sus ojos puestos en mí. Después del festival llegó cuarentena y fue una de las bendiciones más grandes que Dios me pudo haber dado, el tener la oportunidad de encerrarme a solas con Él fue lo que hizo que lo que viví se quedará conmigo para siempre. Lo importante no es que sea presencial o virtual si no que abras tu corazón a Dios.



ROGELIO TEJADA. Nunca había participado en un festival de la iglesia. Como para esas fechas son carnavales, empecé a armar mis planes de irme a la playa, salir

con amigos, etc. En el 2020, un grupo de amigos de la parroquia Nuestra Señora de la Esperanza me hicieron la invitación. Ni la acepté ni la rechacé, la evadí con un "yo les aviso". A la siguiente semana mis planes empezaron a derrumbarse y para no quedarme en casa aburrido decidí ir al festival. Tengo grabada aun las palabras de Sor Fátima en el corazón: "Ábranle el corazón completamente a la Virgen".

• REALIDAD. CON NECESIDADES Y DESAFÍOS, LA PASTORAL DE MOVILIDAD HUMANA NO SE DETIENE.

# Migrantes y refugiados volverán a recibir apoyo

LA OFICINA ADMINISTRATIVA DEL HOGAR LUISA REACTIVA SUS SERVICIOS DESDE ESTE LUNES 18 DE ENERO GUARDANDO LAS MEDIDAS DE BIOSEGURIDAD.

En el albergue hay

mujeres y niñas

de Nicaragua, El

Salvador, Colombia

y Haití.

MARIANNE COLMENÁREZ

El Centro de Acompañamiento Integral a Refugiados y Migrantes Hogar Luisa, reabre sus puertas de lunes a viernes a la población externa, tras estar un mes cerrado desde el 18 de diciembre por la pandemia del coronavirus (CO-VID-19).

"Decidimos no seguir atendiendo al público en general, luego de que una de nuestras voluntarias saliera positivo a la prueba del covid-19, además de acogernos a la cuarentena exigida por las autoridades nacionales, dijo Jorge Avala, director de la Pastoral de Movilidad Humana de la Arqui-

diócesis de Panamá.

Aclaró que el albergue siguió funcionando para la población interna, refugiados, solicitantes de asilo y migrantes que se vieron en situación de calle han tenido un techo seguro, comida, además de artículos de aseo personal y medicinas cuando así lo requieren.

"En diciembre, gracias a las donaciones de personas de buena voluntad pudieron disfrutar de una cena digna para Navidad y año nuevo" afirmó Avala.

#### Para crecer hay que compartir

La profunda crisis social y económica que ocasionó la pandemia, obligó a la Pastoral de Movilidad

> Humana a ampliar su compás de asistencias hu-

manitarias. Gracias al apoyo de Pastoral Social-Cáritas, al programa Panamá Solidario del gobierno nacional y a donantes anónimos que depositaban a la cuenta bancaria, en-

tregaron bolsas de comida a familias extranjeras, excluidas de otros programas de ayuda.

iNo tenían que comer!, manifiesta Vidalina Santos, trabajadora social del Hogar Luisa. "Tratamos de solventar un poco la situación que están viviendo, más con el tema de los niños, entregamos pañales desechables, leche nutricional, kit de aseo personal, alimento secos y medicinas" destacó.

Agregó que a partir de este lunes, estarán atendiendo tanto por las redes sociales, como vía telefónica las solicitudes de avuda. "En la medida que vayamos recibiendo las donaciones, estableceremos contacto con la familia para que se acerque a la oficina a retirarel apoyo", aclaró Santos.



LLAMADO. "Pidamos un corazón que acoja a los migrantes."

INVITACIÓN. iQue la solidaridad sea más grande que la necesidad

## **APOYO**

Con tu generosidad ayudarán a más familias extranjeras afectadas por la pandemia.

Cuenta bancaria: Iglesia Católica - Hogar Luisa. 03-18-01-103962-6

...........

Banco General

Instagram: @hogarluisa

ACTITUD LA COMUNICACIÓN ES EL OXÍGENO QUE PROPORCIONA UNA RELACIÓN SANA.

## La confianza es vital en la pareja

EL LAZO DE UNIÓN SURGE A PARTIR DE LA CONFIANZA, DE DONDE SE AFIANZA EL CARIÑO Y RESPETO. DEFINITIVA-MENTE QUE EL MATRIMONIO SE CONSTRUYE SOBRE LA BASE SÓLIDA DE LA COMUNICACIÓN.

JOSÉ MARÍA CONTRERAS

La confianza es un factor imprescindible en la comunicación, y, a la inversa, la comunicación, además de presuponer confianza, la incrementa.

De ahí que si en la vida conyugal la comunicación no se realiza oportunamente - comunicar es el arte de comprender el sentimiento ajeno- lo más probable es que se generen campos de desconfianza.

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

Ésta- la desconfianza- proviene de la falta de adaptación del comportamiento de la otra persona a lo que esperamos; no está de acuerdo con lo que debería ser nuestra relación, nuestro sentido común, el buen hacer o incluso con la ética o con la moral.

Si un cónyuge desconfía del otro, por eiemplo, en el uso del dinero, evidentemente le dará menos confianza en ese tema, le hará preguntas de doble sentido y el otro se dará cuenta. Esa desconfianza irá generando desunión, afilará aristas y los roces serán más dolorosos.

Además, para evitar conflictos, si uno quiere tener tranquilidad —la de los ce-



consejo. Hay que recuperar la comunicación, siempre que sea posible.

menterios, donde no pasa nada— lo que hará será evitar el tema económico. De esta forma, a lo largo de una vida se van evitando temas, lo que significa que se va rompiendo la comunicación en diversas áreas del vivir.

Con nuestra actitud iremos generando pequeños cotos cerrados que cada vez ocuparán más espacio, reduciendo el oxígeno que proporciona una comunicación sana: en algunos casos se puede sentir un verdadero ahogo.

Al negarnos a dar explicaciones de nuestros actos, los campos de comunicación cada vez serán más pequeños, mientras que los de desconfianza serán cada vez mavores.

¿Pero no decíamos que en una pareja se debe hablar de todo? Sí, y es verdad, hay que recuperar la comunicación, siempre que sea posible. Y digo esto porque muchas veces estas desconfianzas pueden convertirse en patológicas, y entonces lo que habrá que hacer es acudir a alguien que pueda aconsejarnos.



**RELACIÓN.** La solución está en la pareja.

## 🖒 Se necesita voluntad para rescatar la relación

JOSÉ MARÍA CONTRERAS. En el caso de necesitar ayuda, sería apropiado que los dos hiciesen un ejercicio de buena voluntad encaminado a poner todos los medios para solucionar el problema. Si no existiese esa voluntad, el problema no se

Si la hubiese, convendría buscar un asesor que nos ayudara a ver las cosas con una cierta distancia, con la dimensión exacta que tienen, y aprovechar los momentos positivos, los momentos receptivos del otro para sacar temas con oportunidad.

Pero lo que siempre resulta necesario, es intentar hablar serenamente, porque si no uno terminará «sintiendo desconfianza de hablar de desconfianzas» y las cosas seguirán como estaban o, mejor dicho, irán empeorando.

¡Nunca nos demos por vencidos! Cuando uno dice que «no hay nada que hacer», lo que quiere decir es que él no va a hacer nada, dejando al otro en la estacada.

La solución está en nosotros. ¿De acuerdo?

## Ollas y Sartenes

## Arroz chino con camarón y huevos

RACIONES: 4 PERSONAS TIEMPO: 50 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL



#### Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite
- 2 tazas de arroz
- 3 tazas de agua
- 1 taza de salsa de sova
- 8 cucharadas de margarina
- 1 taza de cebolla larga partida en rodajitas
- 1 taza de apio picado
- 1 taza de pimentón verde picado
- 1 libra de camarones crudos pelados
- 1 taza de cubitos de jamón
- 1 taza de raíces chinas
- 3 huevos batidos como para pericos

#### Preparación

- 1. En la olla en que va a preparar el arroz caliente el aceite, añada el arroz y sofría ligeramente.
- 2. Adicione el agua combinada con la salsa de soya, haga hervir y reduzca el fuego a medio. Continúe cocinando hasta que aparezcan huequitos en la superficie. Tape y a fuego bajo cocine hasta que seque. Retire del fuego y guarde.
- 3. En una sartén grande derrita 3 cucharadas de margarina, sofría la cebolla durante tres minutos, adicione dos cucharadas más de margarina, el apio y el pimentón y a fuego medio cocine durante ocho minutos.
- 4. Agregue la margarina restante, los camarones, el jamón y las raíces, cocine hasta que los camarones tomen color rosado. Incorpore a la sartén el arroz y mezcle bien.
- 5. Haga en el centro del arroz un hueco v vierta allí el huevo batido, vaya revolviendo hasta que quede bien distribuido y seque completamente.
- 6. Si desea, antes de servir puede agregar un poco más de salsa de soya.

Panorama Católico

• PADECIMIENTO. A MAYOR OBESIDAD CENTRAL, MAYOR RIESGO CARDIOVASCULAR.

# Su cintura delata la salud de su corazón

PARA EVITAR QUE NUESTRA CINTURA CREZCA, ES IMPORTANTE MANTENER UNA ALIMENTACIÓN BALANCEADA Y ACTIVIDAD FÍSICA.

DIAMAR DÍAZ NIETO
redaccion@nanoramacatolico.com

Más que un objetivo estético, se convierte en un requisito de buena salud, el perder grasa abdominal es primordial si se desea tener un corazón sano.

Este hecho lo corrobora la coordinadora de Medicina Familiar de la Caja de Seguro Social (CSS), Dra. Mali Judith Alzamora Cedeño, al afirmar que, a mayor obesidad central, mayor riesgo cardiovascular.

Explicó que entre las razones del porqué se da esta correlación es que, precisamente, esa área es donde están ubicados los grandes vasos que llevan el flujo de sangre a nuestro cuerpo.

Indicó que, al estar ocupados por una gran masa grasa, en un momento dado, puede suceder que dicho flujo disminuya y no llegue a todos los órganos como debe ser, especialmente al corazón.

La alimentación

panameña es rica en

carbohidratos.

Además, este sobrepeso u obesidad influye para que se desarrollen otros padecimientos como diabetes y hipertensión, enfermedades crónicas que, a su vez, aumentan el riesgo cardiovascular.

Para evitar que nuestra cintura crezca, es importante mantener una alimentación balanceada y actividad física, con al menos 150 minutos de ejercicios a la semana, lo que permitirá activar los músculos y generar un gasto de energía.

En cuanto a medidas, detalló que el perímetro de la cintura no debe superar los 102 centímetros (40 pulgadas) en hombres y 88 (34 pulgadas) en las mujeres.

## El baile

- Una forma fácil y divertida para ayudar a eliminar la grasa abdominal es a través del baile, siendo algunos recomendados la salsa, hip hop, merengue y típico.
- También puede danzar teniendo como fondo alguna de las canciones católicas alegres, que además de edificarle le ayudará con este propósito, sobre todo cuando estamos en casa.
- Bailar es algo que prácticamente todo el mundo disfruta hacer. Si observas una persona mientras está bailando, seguramente esta tiene una gran sonrisa en su cara.

Reconoció que la alimentación tradicional en las familias panameñas es rica en carbohidratos, los cuales mezclamos, por lo que no es extra-



MEDIDA. La cintura de la mujer no debe superar los 34 centímetros.

ño observar en el mismo menú, arroz y también plátano, o que se consuma en el desayuno pan y cereal, reiterando que lo ideal es el balance, y que en el mismo plato haya una porción de proteínas, frutas y vegetales, además del carbohidrato, los cuales deben ir fraccionados.

para evitar extralimitaciones.

«Al mantener un peso saludable y que el tamaño de la circunferencia de la cintura esté dentro de los parámetros normales, estaremos dando el primer y más importante paso para prevenir o reducir el riesgo de aparición de problemas cardiovasculares», manifestó.

Ante el deseo de recuperar la salud, a través de estilos de vida saludables, es importante mantener un control médico, que le ayudará a volver a tener la circunferencia abdominal adecuada, y así evitar futuras enfermedades.

## ¿Cómo medir de forma correcta?



Es importante para descubrir el ancho correcto, que la zona de la cintura esté libre de ropa o que esta sea de textura delgada, para que no aumente mucho los centímetros.

Hay que sostener la cinta métrica entre la parte superior del hueso de la cadera y la parte inferior de las costillas. La mejor forma de controlar el crecimiento de la cintura consiste en evitar el consumo de azúcares, bebidas endulzadas, bebidas alcohólicas, harinas refinadas, frituras, carnes, quesos, leches grasas. Y diciéndole no al sedentarismo. Elabora un plan de ejercicios aeróbicos o cardiovascular de

mínimo una hora diaria.



## Novios

## Confía en tu pareja

A medida que la relación va avanzando, podrás construir las bases para confiar plenamente en tu pareja. Cuando desconfías o tienes celos desmedidos, lo único que haces es desgastar la relación y crear conflictos constantemente.

Es difícil confiar de buenas a primeras, pero ello se va construyendo a medida que se va conociendo a la persona. La confianza en una pareja es importante, pues es uno de los pilares para que todo marche por buen camino, sobre todo cuando hay planes para un futuro matrimonio y la conformación de una familia.



## **G** Giros

## Regresa a su casa

Kenneth Guindon fue católico en la adolescencia, pero a los 16 años se convierte en testigo de Jehová. En su libro El Camino Real (The King's Highway) nos cuenta cómo se alejó de sus padres y comenzó a trabajar con todas sus fuerzas por propagar su nueva fe; trabajó muy fuerte por ello. Además relata su camino de conversión para regresar a la iglesia católica.

"Al leer la historia de la Iglesia, sentí enormes deseos de conocer la verdad del cristianismo primitivo". El 10 de septiembre de 1983, regresa a la Iglesia Católica.



• JÓVENES. NADIF FUERA DE CRISTO PODRÁ DARNOS LA VERDADERA FELICIDAD.

## ¿Qué piensan los jóvenes de sí mismos?

BUSCAMOS EXPERIENCIAS Y SOÑAMOS CON EXPERIMENTAR CADA SENSACIÓN QUE NOS OTORGA LA VIDA.

JUAN ANDRÉS ZENTENO /CATHOLIC-LINK

Somos algunas veces juzgados por los que nos preceden. Piensan que soñamos cosas muy grandes, que son irrealizables. Nos quieren advertir de todos los peligros, como si nosotros no nos diéramos cuenta.

Pero nosotros nos damos cuenta del mundo en qué vivimos. Vemos que le falta alegría, que le falta entrega. Vemos que muchos viven sin una sonrisa en la cara. Y vemos que muchos jóvenes como nosotros también experimentan esto. A veces las dificultades vienen de los conflictos entre nosotros: muchas veces nos hacemos daño.

Queridos jóvenes, solo Jesús conoce vuestro corazón, vuestros deseos más profundos. Solo Él, que nos ha amado hasta la muerte, es capaz de colmar vuestras aspiraciones. Sus palabras son palabras de vida eterna, palabras que dan sentido a la vida. Nadie fuera de Cristo podrá darnos la verdadera felicidad.

Se pueden dialogar algunas preguntas: ¿En dónde estoy? ¿Cómo

es mi mundo? ¿Qué valores promueve y cómo ve a la

iuventud?

¿Siento que solo "estoy" en este mundo? ¿O quiero hacer algo importante y grande con mi vida?

¿A qué me invita Cristo? ¿He reflexionado o escuchado lo que quiere de mí en este mundo?



## Pastoral Juvenil - Arquidiócesis de Panamá

Los jóvenes nos

damos cuenta de que

estamos lejos de lo

Romario Hernández

## El llamado a la santidad

Todos somos llamados a la santidad no por presunción, sino por vocación. Es un llamado que nace de los más profundo del corazón de Dios para cada uno de nosotros.

La santidad no consiste en estar todo el día rezando en la iglesia, sino vivir cada instante, cada momento de la vida en la presencia de Dios, decidirnos por Él incluso en los momentos difíciles.

Desde la cotidiano de nuestro día somos capaces de decidirnos por Dios y ahí estamos viviendo la Santidad. En los pequeños gestos, como una sonrisa, estamos reflejando a Dios a los demás. La santidad es ser presencia de Dios en el mundo, presencia de Dios para los hermanos. Este llamado no es solo para los

consagrados ni los sacerdotes, sino para todos los bautizados. La santidad debe ser la meta de nuestras vidas.

No hemos sido llamados por mérito propio,

"Nuestra meta debe ser el infinito, no el finito. El Infinito es nuestra Patria. Desde siempre el Cielo nos espera", Carlos Acutis.

sino por la gracia de Dios. No podríamos corresponder a él si Dios mismo no nos impulsará, por ello, la santidad es el encuentro de nuestra fragilidad con la misericordia de Dios. Esto no nos hace anormales, todo lo contrario, nos hace más humanos.

La santidad nos hace libres y felices, pues estaremos cumpliendo la voluntad de Dios en nuestras vidas. No hay que tener miedo de ser santos, sino coraje, ser valientes. Cuando nos decidimos por la santidad, nos decidimos por un camino de verdadera felicidad, esto no quiere decir que no habrá cruces, pero en medio de ellas, seremos capaces de sentir y reconocer a Dios junto a nosotros.

La Iglesia siempre nos presentará modelos y ejemplos de santidad, no estamos solos. Recurramos a ellos, pues nos ayudan en el camino a no desfallecer, a no desistir de la meta





• HECHOS. EL PROGRESO TECNOLÓGICO, MORAL Y CULTURAL LO IMPULSÓ LA IGLESIA CATÓLICA.

# La Edad Media, ¿oscura?



EL GRAN EXPERTO EN HISTORIA, RODNEY STARK, DESMONTA LA LEYENDA NEGRA CONTRA LA IGLESIA QUE AÚN PREVALECE, ADVIERTE QUE EN TODOS ELLOS SE VEÍA LA ANIMADVERSIÓN A LA IGLESIA QUE TANTO TUVO QUE VER EN REALIDAD EN LOS AVANCES DE ESTOS SIGLOS.

REDACCIÓN redaccion@panoramacatolico.com

Una de las grandes leyendas negras que pesan sobre la Iglesia Católica es la acusación de haber creado la "Edad Oscura", el dominio que ejerció durante la Edad Media con siglos de ig-

norancia, fanatismo y freno del progreso científico e intelectual.

Esta percepción de la Edad Media sigue presente en millones de personas e incluso en los libros de texto escolares, a pesar de que numerosos historiadores han evidenciado los enormes avances que se produjeron en estos siglos y que conformaron la sociedad occidental.

La leyenda negra olvidan los avances en la cultura superior.

Superior Y en to siglos y que conformaron la sociedad occidental.

Gran culpa la tienen pensadores de la

Ilustración y posteriores, que pretendían aupar sus ideas frente a lo realizado en siglos anteriores. De ahí que a esta "Edad Oscura" la sucediera el Renacimiento y la era de las Luces, en clara contraposición de la Edad Media.

Veamos quien fue creando esta idea. Voltaire describió es-

tos siglos como una etapa histórica en la que la "barbarie, la superstición y la ignorancia cubrían la faz del mundo". Rousseau señalaba que en la Edad Media "Europa había recaído en la barbarie de las edades antiguas,

Y en todos ellos se veía la animadversión a la Iglesia que tanto tuvo que ver en realidad en los avances de estos siglos.

## **Importante**

- Experto en Historia. El doctor en Sociología y gran experto en Historia, Rodney Stark, ha desmontado esta leyenda negra sobre la Edad Media y la Iglesia en varios libros, la última vez en Falso Testimonio. Denuncia de siglos de historia anticatólica (Sal Terrae). Educado como luterano, se autodenomina "cristiano independiente".
- Al servicio del hombre. La Edad Media no sólo no representó ninguna "caída" en "Edades Oscuras" sino que —como aseguraba el historiador francés Jean Gimpel- fue "una de las edades de la humanidad que destacó por su fuerte carácter innovador". La tecnología se desarrolló.
- "Transición pacífica". Progreso moral Stark recuerda que "sólo una civilización rechazó la servidumbre de los seres humanos: el cristianismo". La primera vez que de verdad la esclavitud fue suprimida en todo el mundo no fue en el Renacimiento o la Ilustración, sino durante esta supuesta Edad Oscura, asegura el historiador.

## Desatios

## Cultura



**MAJESTUOSO.** Catedral de Chartres.

En la Edad Media fueron numerosos los avances en las artes y en el conocimiento científico, donde la Iglesia tuvo un papel central, motivo quizá por el cual Voltaire o Gibbon y el resto de defensores de la Ilustración han intentado caricaturizar este periodo histórico.

#### Educación

La universidad nació en esta Edad Oscura. Los profesores hoy conocidos como "escolásticos" estaban interesados en la búsqueda de conocimiento. Así nacieron las primeras universidades como la de París (en la que enseñaron Alberto Magno y Tomás de Aquino) o Bolonia. Hacia 1200 nacerían la de Oxford y Cambridge y después la de Salamanca y otras más.

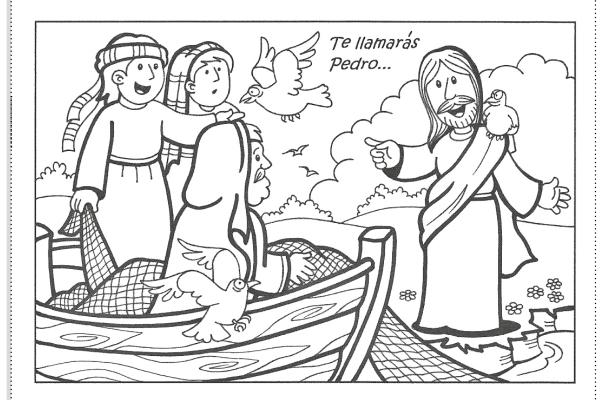
#### Ciencia



INVENTO. Molinos de viento

Stark recoge el testimonio de especialistas en historia de la ciencia que han concluido que lo que entonces ocurrió, más que una revolución fue una evolución. Y cita a grandes precursores como Roberto Grosseteste, Roger Bacon, Guillermo de Ockham, Nicolás de Oresme o Nicolás de Cusa, todos ellos hombres de Iglesia.

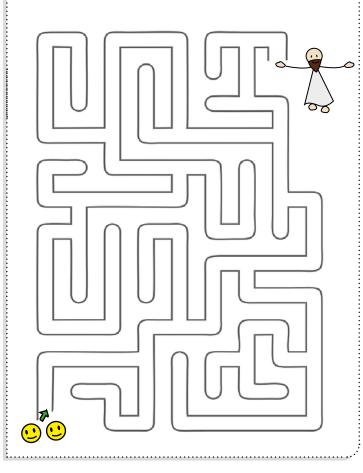
# Diviértete coloreando



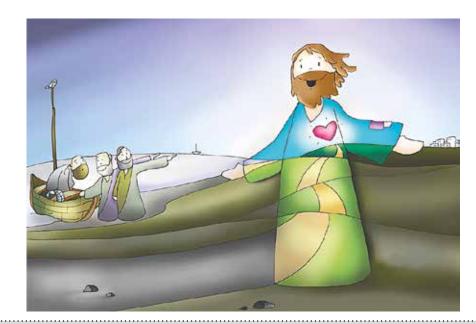
Simón Pedro fue uno de los dos que oyeron a Juan y siguieron a Jesús.

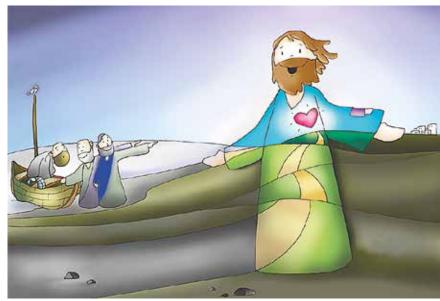
## LABERINTO .

Escuchemos el llamado de Jesús y sigámoslo. Él es nuestro Salvador.



Concéntrate buscando las cinco diferencias entre los dos dibujos.







# **EnCamino**

Panorama Católico

PANAMÁ, DOMINGO 17 DE ENERO DE 2021 · WWW.PANORAMACATOLICO.COM

ACCIÓN SUGERIDA. TAREA ESPIRITUAL PARA LA SEMANA

## La verdadera libertad



SIN CADENAS. Las ataduras que de verdad oprimen están en el alma. Ahí es la batalla. (Foto Mohamed Nohassi)

No bastan las palabras,

son necesarios los he-

chos y liberarnos de los

apegos es el mejor de

los testimonios cristia-

nos hoy día.

REDACCIÓN redaccion@panoramacatoli

Esta semana, el Señor nos está invitando a cambiar de vida de manera radical, sin miedo, sin muchas preguntas ni cálculos, sin tanto equipaje que, a veces, lo que hace es hacer más lento el avance espiritual.

Lo que hace que nos retrasemos, que dejemos de escuchar la voz de Dios y que nos

estanquemos en una vida seca sin el brillo divino, son los apegos.

Esta semana, pues, el Señor nos está pidiendo que evaluemos bien nuestra situación personal e identifiquemos esos apegos que nos impiden dar el paso hacia Él. Es una oportu-

nidad maravillosa para dejarnos conducir por la Gracia.

La mayoría de las veces, los apegos tienen estrecha relación con apetitos materiales, con vicios o costumbres del más acá, con gozos sensoriales y de piel. Pero hay muchas otras situaciones que no se pueden tocar ni medir o pesar que también nos alejan de Dios, y que debemos tomar en cuenta.

En estos días puede ser el miedo, la soledad, el ansia de figurar, de ser reconocido por los demás, de sus aplausos, y hasta fijaciones o sentimientos de apropiación ante la vida de otras personas: los queremos

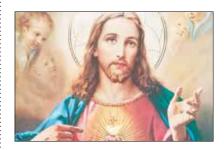
> para uno, que solo yo sea el mejor amigo, la confidente y el propietario de sus afectos.

> Aprovechemos la semana para empezar a deshacernos de estas y tantas otras situaciones que nos están impidiendo seguir al Maestro.

La crisis que todo el mundo está viviendo es una oportunidad maravillosa para volver a empezar, para resetear la vida, y qué mejor inicio que tras las huellas del Creador y de su Hijo el Redentor.

iÁnimo!

# 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**.

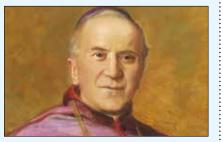
Que temamos el **contagio del pecado** más que cualquier otra enfermedad. Nos abandonamos con toda **confianza** en tu infinita misericordia.

Amén

## Santos de la Semana

- 18 Ene. San Leobardo, recluso
- 19 Ene. San Juan de Ribera, Obispo
- 20 Ene. San Sebastián, Mártir
- 21 Ene. Santa Inés, Virgen y Mártir
- 22 Ene. San Vicente de Zaragoza, Mártir
- 23 Ene. Santa Madre Marianne Cope

#### San José Sebastián Pelczar 19 Ene.



José Sebastián Pelczar nació el 17 de enero del 1842 en la pequeña ciudad de Korczyna, cerca de Krosno al pie de los montes Cárpatos. Pasó la niñez en su ciudad natal, creciendo en una atmósfera de fe profunda que sus padres Adalberto Pelczar y Marianna Misowicz le inculcaron. «Su vida muestra los frutos que nacen de una íntima relación con Dios. Fue cofundador de la Congregación de las Siervas del Sagrado Corazón de Jesús, que tuvo como objetivo a los jóvenes, enfermos y todo el que precisase ayuda»

#### Beata Laura Vicuña 22 Ene.



Laura del Carmen Vicuña Pino, más conocida como Laura Vicuña (Santiago, Chile, 5 de abril de 1891 — Junín de los Andes, Argentina, 22 de enero de 1904) fue una niña beata chilena que vivió y murió en Argentina. Las circunstancias de su muerte, la causa de su muerte fue de una enfermedad y su compromiso con la fe católica, le valieron la beatificación en 1988. Es considerada por la Iglesia católica como mártir protectora de la familia. Se conmemora el 22 de enero.

:.....