

SÍGUENOS EN:



La verdad y los comunicadores



MISIÓN. Promover valores.

REDACCIÓN. Una de las tareas más inmediatas de todo comunicador es difundir la verdad, señala el Presidente del Consejo de Medios de Comunicación de la CEP, Monseñor Manuel Ochogavía Barahona.

08

JMJ 2019 marcó un antes y un después

REDACCIÓN. Fue un auténtico encuentro de fe marcado por la complicidad entre el Papa Francisco y la juventud del mundo.

05

• **NO TEMAN.** ARZOBISPO ULLOA Y CARDENAL LACUNZA PIDEN CONCIENCIA Y PENSAR EN LOS DEMÁS.

A vacunarse



EL PRIMER LOTE DE VACUNAS, UNAS 12,840 DOSIS, LLEGA A LAS CABECERAS DE PROVINCIA PARA VACUNAR AL PERSONAL DE SALUD.

REDACCIÓN. Tras la llegada del primer embarque de 12,840 vacunas de Pfizer contra el COVID-19, el Cardenal José Luis Lacunza y Monseñor José Domingo Ulloa no dudaron en hacer un llamado a la población de ir a vacunarse en las próximas semanas y meses, por considerar que es la única vía para superar la pandemia que azota a la población mundial. Al momento, los diferentes hospitales y centros médicos del país están en pleno proceso de vacunación. Los jerarcas católicos coinciden que la vacunación es un acto de responsabilidad como personas y como ciudadanos.

04

VACUNACIÓN. Inició la primera fase del proceso de vacunación en todo el país.



SEDAC pide respeto para migrantes

REDACCIÓN. El Secretariado Episcopal de América Central, SEDAC, rechazó la acción violenta con la oleada de hondureños que salieron de su país huyendo de la pobreza y la falta de oportunidades, y se desplazaron hacia Estados Unidos. Los obispos centroamericanos declararon la urgencia para que las "instituciones garantes y fiscalizadoras del cumplimiento y respeto de los Derechos Humanos se mantengan en total alerta y en monitoreo constante para defender a estas personas, especialmente mujeres y niños".

A través de un comunicado que lleva la firma de Monseñor Escobar Alas, presidente, y el Cardenal Rosa Chávez, secretario, se advierte que los flujos

migratorios no son un problema de un solo país, sino de toda la región. Ante este hecho, los obispos reiteran el "llamado a los gobiernos de la región y México a trabajar de manera conjunta, integral y humana", recordando que hay que "atacar las causas estructurales que originan la migración", y no a los migrantes indefensos.

12-13

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
N° 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



WWW.RADIOHOGAR.ORG | 94.1 FM.

Indice

ACTUALIDAD

No temer a la vacuna contra el Covid-19, exhorta la Iglesia



- GÉNEROS
- DIÓCESIS
- INTERNACIONALES
- OPINIÓN

04

ESPIRITUALIDAD

Don Bosco, pastor y educador de la juventud



- LAICOS
- CATEQUESIS
- LITURGIA
- BIBLIA

14

COMUNIDAD

Agroalimentación: el estilo de vida del consumidor



- FAMILIA
- JUVENIL
- VIVIR
- NIÑOS

18

VARIEDAD

Una parroquia muy especial



- ECOLOGÍA
- FE Y CULTURA
- BELLAS ARTES
- ENTRETENIMIENTO

23

Editorial

Evitemos matar la esperanza

El ambiente enrarecido que esta semana se sintió en el proceso de vacunación contra la COVID-19 es un eslabón más de una larga cadena de hechos que mantiene a los panameños de sobresalto en sobresalto. No hay descanso. Es una montaña rusa de agitaciones que lleva al país a un precipicio, en cuyo fondo solo hay una cosa: la desilusión.

Sería injusto endilgar toda la responsabilidad de esta situación al gobierno. Los desengaños tienen muchos padres, aunque en la mayoría de los casos la fuente proviene de los líderes, ya sea de la empresa privada, los partidos políticos, los sindicatos,

educadores, medios de comunicación y los guías religiosos.

Estos dirigentes, que la sociología llama "referentes sociales", encabezan una lista que se derrama hacia abajo con pasmosa fluidez y llega a los padres de familia, líderes estudiantiles, grupos de padres de familia, asociación de vecinos y gremios varios.

Resulta ser una pandemia de pudrición social que tiene en la desesperanza la peor de las consecuencias, pues sin esperanza no hay motor para la vida, para la superación, para la movilidad y el entusiasmo.

La ética resulta ser, pues, la verdadera vacuna, esa

que se torna en camino, paisaje y destino para alimentar la ilusión de todos, tanto el que guía, como el rebaño. "Es propio de la dirigencia elegir la más justa de las opciones después de haberlas considerado, a partir de la propia responsabilidad y el interés del bien común", nos dice el Santo Padre Francisco, quien añade: "Este sentido ético aparece hoy como un desafío histórico sin precedentes, tenemos que buscarlo, tenemos que insertarlo en la misma sociedad".

El momento es hoy. Para la esperanza no hay mañana.

¡Ánimo!



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
Económico Administrador

Zaribeth Deans
Secretaría

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



DONACIONES PARA EL SOSTENIMIENTO DE • OBRAS SOCIALES • OPERACIONES Y OFRENDAS

de la Arquidiócesis de Panamá

IGLESIA CATÓLICA - ARQUIDIÓCESIS DE PANAMÁ

#CUENTA CORRIENTE BANCO GENERAL

03-01-01-001583-1



iglesiaerestu

DONACIÓN DE ALIMENTOS SECOS, PRODUCTOS DE HIGIENE Y ASEO

260-2133 / 260-2144

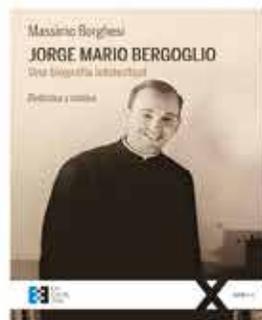
HORARIO DE ATENCIÓN: 7am a 4pm de Lunes a Viernes

Dios Bendice al Dador Alegre 2Cor 9,7

donaciones@arquidiocesisdepanama.org

pasocialcaritas@arquidiocesisdepanama.org

Seamos corresponsables
con el sostenimiento de la Dimensión Social de
la Iglesia Católica Arquidiocesana.



**LIBRERÍA
CATÓLICA**



¡Ahora es más fácil y sencillo!

Solicitar productos litúrgicos
y religiosos desde nuestro
Instagram y WhatsApp



@libreriacatolicapanama

+507 6513-2101

• PROCESO. PANAMÁ ESTÁ APLICANDO LAS VACUNAS DE LA FARMACÉUTICA PFIZER.

No temer a la vacuna contra el Covid-19, exhorta la Iglesia

EL PRIMER LOTE DE VACUNAS CONTRA EL COVID-19, DE LA FARMACÉUTICA PFIZER, UNAS 12,840 DOSIS, SE COMENZÓ A APLICAR EN MEDIO DE TEORÍAS DE CONSPIRACIÓN Y DENUNCIAS DE IRREGULARIDADES EN EL PROCESO DE VACUNACIÓN.

REDACCIÓN

redaccion@panoramacatolico.com

Primero fue el Papa Francisco, quien se vacunó y ordenó vacunarse a los sin techo en los alrededores del Vaticano. Luego fue el Arzobispo de Panamá, monseñor José Domingo Ulloa Mendieta, quien pidió a los desconsiderados que dejen de esparcir teorías de la conspiración y meter miedo, en invitó a todo el que pueda a que se vacune “por el bien de los demás y el suyo propio”.

Más recientemente alzó la voz el cardenal panameño José Luis Lacunza, obispo de la diócesis de David, también en favor de la vacuna.

Para el Cardenal Lacunza la llegada de la vacuna “nos abre una ventana a la posibilidad poder resguardarnos de esta pandemia que nos azota tan severamente”.

El obispo señaló que la vacuna es el remedio más eficaz, “pero no hay que abandonar los hábitos de lavado de mano, la mascarilla, el distanciamiento social para prevenir el contagio”.

El Cardenal Lacunza dijo a la población panameña en general que todos, como personas y como ciudadanos, deben asumir las responsabilidades que a cada uno le compete para bien de toda la comunidad.

Antes, Monseñor José Domingo Ulloa, arzobispo de Panamá, hizo un llamado a la población a vacunarse y a no creer en teorías de conspiración que generan

Al vacunarse contra el coronavirus (COVID-19), estarán protegiendo a sus seres queridos frente a esta implacable enfermedad.

desconfianza sobre la seguridad y la confiabilidad de las vacunas contra el coronavirus.

Monseñor Ulloa exhortó a la población a participar activamente en el proceso de vacunación contra el COVID-19 que se estará desarrollando en el país en las próximas semanas y meses, por considerar que es la única vía para superar la pandemia que azota a la población mundial.

Puso como ejemplo al Papa Francisco y al Papa Emérito, Benedicto XVI, al acceder a vacunarse contra el COVID-19, por lo que reiteró a los feligreses superar todas las dudas y mitos generados por las campañas de desinformación que circulan en las redes sociales y otras plata-



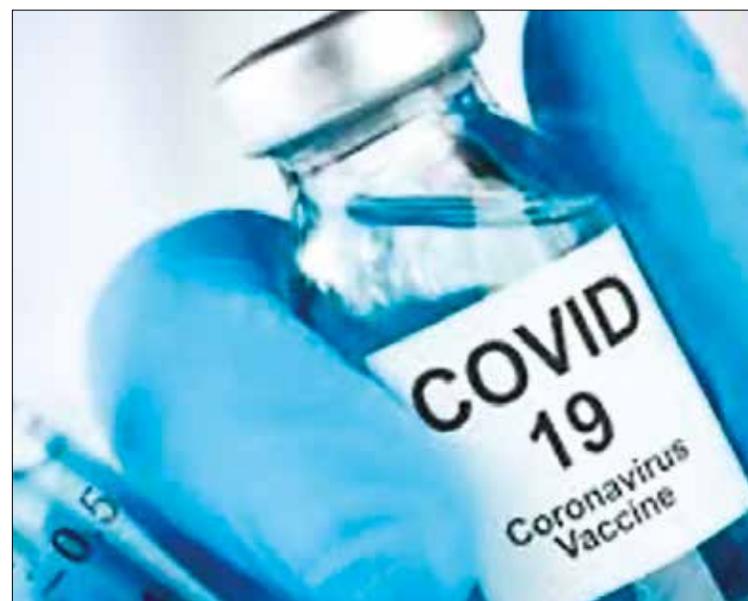
VACUNACIÓN. Leonardo Abrego, trabajador manual en Hospital de Bocas del Toro, recibió primera dosis.

formas de Internet sobre el desarrollo de estos tratamientos médicos.

Proceso de distribución

Al momento, los diferentes hospitales y centros médicos del país están en pleno proceso de vacunación, pero la Asociación Panameña de Médicos Intensivistas (Aspami) expresó su preocupación por la distribución y la aplicación de las vacunas contra la COVID-19.

De acuerdo con la Aspami, ese proceso de vacunación ha estado lleno de irregularidades y además ha incluido a personal que no ha estado en contacto directo con los pacientes con el nuevo coronavirus.



FECHA. El 15 de febrero se reanuda producción de vacunas.

• MENSAJE. “ETERNAMENTE AGRADECIDO A DIOS Y A CADA UNO DE USTEDES”, MONS. ULLOA.

A dos años de la JMJ 2019 un auténtico encuentro de fe

SE CUMPLE EL SEGUNDO ANIVERSARIO DE LA JORNADA MUNDIAL DE LA JUVENTUD CELEBRADA EN NUESTRO PAÍS, UN AUTÉNTICO ENCUENTRO DE FE MARCADO POR LA COMPLICIDAD ENTRE EL PAPA FRANCISCO Y LA JUVENTUD DEL MUNDO.

REDACCIÓN

redaccion@panoramacatolico.com

A dos años de la Jornada Mundial de la Juventud, celebrada en nuestro país del 22 al 27 de enero de 2019, con el tema “He aquí la sierva del Señor; hágase en mí según tu palabra” (Lc 1,38), el Arzobispo de Panamá dio las gracias al esfuerzo y entrega de toda la iglesia y el pueblo panameño al hacer realidad “el sueño de nuestra juventud”.

“Eternamente agradecido a Dios y a cada uno de ustedes, dijo al recordar la XXXIV edición de la JMJ celebrada por primera vez en este pequeño país centroamericano, con la participación de miles de peregrinos de 150 países.

El legado de la Jornada Mundial nos obliga a seguir trabajando por la juventud.

Un acontecimiento único en la historia del país, y un pueblo que supo ser anfitrión y se desbordó durante los días que se desarrolló la Jornada Mundial de la Juventud.

Monseñor Ulloa reiteró que los panameños demostraron lo que realmente son: un pueblo noble y que acoge siempre al extranjero y le abre sus puertas sin diferencias entre ricos y pobres.

Y así fue, el calor humano demostrado por los panameños aún hoy es reconocido por los miles de peregrinos que nos visitaron. “Lo vivimos, experimentamos y gozamos”, sigue recordándose en las redes sociales, junto a imágenes de esos días en Panamá.

El legado de la Jornada Mundial nos obliga a seguir trabajando por la juventud, destinatarios privilegiados de nuestra Iglesia y sociedad.



VISITA. Un acontecimiento único en la historia del país.

Renovación Juvenil será virtual esta vez



JÓVENES. Tendrán una gran experiencia virtual.

REDACCIÓN. Por primera vez en la historia, el Encuentro Nacional de Renovación Juvenil de Chitré, se realizará de forma virtual del 4 al 7 de febrero, este año con el lema: “Ser joven es una alegría, un canto de esperanza y una bienvenida”.

Debido a la pandemia, los jóvenes no se podrán reunir de manera presencial como tradicionalmente se hace en los terrenos de la Feria de Azuero, pero no se podía dejar de dedicarle estos días al Señor, sentir su presencia en estos momentos de dificultad y reflexionar acerca de lo que Dios quiere de los jóvenes de hoy.

Desde Chitré se realizará, de forma virtual, el encuentro juvenil del 4 al 7 de febrero.

El sacerdote Raúl De León, asesor del encuentro, explicó que durante meses el equipo organizador se ha estado preparando para ofrecerle a la juventud panameña, una gran experiencia virtual, con animaciones, oración, reflexiones y los tan gustados predicadores que son una tradición en el encuentro.

Otra de las novedades para este año es que no solo serán 4 días, sino que, a partir de marzo, se realizará una vez al mes encuentros virtuales por diócesis, con el propósito de llegar a más jóvenes, aprovechando la tecnología.

• **MISIÓN.** RECOLECTADOS POR PARROQUIA SANTUARIO NACIONAL DEL SAGRADO CORAZÓN DE MARÍA.

Una bendición: el rostro alegre de los niños darienitas

ANUALMENTE, VARIAS ORGANIZACIONES LLEVAN JUGUETES A LOS NIÑOS DEL VICARIATO APOSTÓLICO DE DARIÉN. ESTE AÑO HA SIDO REDUCIDO POR LA PANDEMIA, PERO IGUALMENTE RECIBIDO CON ALEGRÍA.

YOEL E. GONZÁLEZ NÚÑEZ
redaccion@panoramacatolico.com

La zona misionera de La Palma recibió, recientemente, la donación de juguetes que fueron distribuidos a los niños de las comunidades de Río Congo, Punta Alegre, La Quebrada, Las Mercedes, El Planito, Bajo Chiquito, La Palma Centro, Chapigana y Miraflores.

La donación fue iniciativa de los hermanos de la parroquia Santuario Nacional del Sagrado Corazón de María, quienes recolectaron los juguetes para luego enviarlos a la misión en Darién.

El padre Aldo Ardines y el Diácono Wilmer Aguilar agradecieron a los hermanos del Santuario por este significativo detalle que llena de alegría a los niños de esta región darienita, que tienen grandes carencias. La expresión de felicidad de los niños fue el mejor signo de agradecimiento.



ACTIVIDAD. Cumplieron con las medidas de bioseguridad.

Cada obsequio donado brindó alegría, esperanza, transmitió amor y paz a la niñez.



PAPÁS. Agradecieron los detalles a sus hijos.

Limpieza y fumigación del templo

HNA. ESPERANZA DÍAZ. La zona misionera de Yaviza, dirigida por el padre Alberto Domínguez, realizó una limpieza y fumigación del templo, gracias a la cooperación de la Junta Comunal de Yaviza y del IPACOOOP. La cooperación de ambas entidades que se unieron para ejecutar esta actividad, es de valiosa ayuda, pues sirven para brindar bioseguridad a los fieles que acuden a los actos litúrgicos.

El padre Alberto Domínguez agradeció todo este apoyo brindado por dichas instituciones, la feligresía de esta región participa de la eucaristía de con medidas de bioseguridad y otros la ven a través de las redes sociales.



Río Congo avanza en trabajo pastoral



SACRAMENTO. En el bautismo inicia el camino de fe.

HNA. ESPERANZA DÍAZ. El trabajo pastoral en Río Congo se revitaliza en clave misionera. Desde la coordinación de la administración de sacramentos (Bautizos), así como en lo social, distribuyendo alimentos y medicamentos para las familias necesitadas para aliviar un poco las realidades que viven en esta región.

Durante el año escolar, garantizaron el servicio de internet para que los niños y jóvenes pudieran realizar sus tareas escolares, acción valiosa para esta zona misionera de Río Congo.

Comunidades de Río Congo reciben acompañamiento espiritual y ayuda social.

El padre Alberto Narváez, de origen nicaragüense, afirmó que el trabajo pastoral tienen dos brazos fuertes: la acción espiritual y lo social. “Es una iglesia de puertas abiertas, que no se queda encerrada y se preocupa por las necesidades de la comunidad”, agregó.

El sacerdote informó que se celebraron dos bautizos en la comunidad de Buena Vista. Además se entregaron 30 bolsas de comida a familias de Platanilla, Arenal, Río Pavo y Buena Vista. De igual manera se entregaron medicamentos a 25 familias a todas estas comunidades y a las de Barriales y Río Cacao. En la comunidad de Platanilla se habilitó un espacio para la atención de los niños y jóvenes que acuden para realizar tareas e investigaciones, beneficiando a unas 50 familias.

• **EUCARISTÍAS.** FUERON TRANSMITIDAS A TRAVÉS DE LAS REDES SOCIALES.

Chame vive y celebra su fe

HACIENDO USO DE TODA LA CREATIVIDAD Y TALENTO, LA FELIGRESÍA DE CHAME CELEBRÓ SU FIESTA PATRONAL, CON LA GRABACIÓN Y TRANSMISIÓN DE SUS NOVENAS Y MISA SOLEMNE.

JOSÉ RODRÍGUEZ N.
redaccion@panoramacatolico.com

El Distrito de Chame, en la provincia de Panamá Oeste, celebra cada año el 15 de enero al Santo Cristo, devoción que lleva más de dos siglos arraigada en la fe del pueblo católico chamero. Este año, la celebración tuvo un matiz diferente al acostumbrado, dado los acontecimientos que el mundo experimenta por la pandemia y las restricciones que las autoridades nacionales usan para limitar el fortalecimiento del virus.

Haciendo uso de toda la creatividad y talento de la comunidad católica, se ha organizado una celebración diferente. Iniciando con la grabación y transmisión de los nueve días de la novena, que contó con la participación de laicos comprometidos de todas las comunidades de las parroquias que conforman el distrito de Chame. A este gran trabajo se sumaron ciento de personas, que cada día podían orar a través de los medios digitales esta novena.

Con la ayuda y permiso de las autoridades se organizaron los recorridos que realizaría la imagen del Santo Cristo por las comunidades, hecho histórico que también marcó un paradigma de cómo el pueblo Chame vive y celebra su fe y devoción a Jesús. Jamás la imagen del Cristo había estado tan cerca, nunca había salido más allá de unas cuantas calles

Como es tradicional, el pueblo Chame celebra su fe y devoción a Jesús.

del templo parroquial. Durante los dos recorridos, se observaron expresiones de amor, alegría y júbilo, porque Cristo una vez más se acercaba a su pueblo; ya no como en antaño caminando a su templo, sino él recorriendo sus calles.

La eucaristía fue también parte importante de esta gran celebración. Monseñor



POR CALLES. Con permiso de las autoridades, la imagen del Santo Cristo recorrió las comunidades.

José Domingo Ulloa ofreció la misa televisada del miércoles 13 de enero y resaltó la devoción que el pueblo de Dios tiene por la imagen de Cristo. El viernes 15 de enero se celebraron tres eucaristías, to-

das ellas respetando el aforo permitido y tomando las medidas de bioseguridad. Los que no pudieron estar físicamente en el templo, vieron la transmisión a través de las redes sociales.



CAMINO. Emprenden una nueva misión juntos.

Juventud sigue creando y consolidando redes participativas

REDACCIÓN. La Pastoral Juvenil Misionera de la parroquia Catedral San Juan Bautista de Penonomé, respondiendo al llamado de acompañamiento de los jóvenes de las distintas comunidades del corregimiento de Río Indio y Tolú de Penonomé, realizó actividades espirituales y recreativas, como: Hora Santa, como un ámbito privilegiado para estar con en el Señor y escucharlo; talleres de formación para ir descubriendo la vocación al servicio que Dios. También participan en convivios deportivos, y encuentros juveniles, para desarrollar sus habilidades y dialogar sobre sus realidades. Uno de los objetivos de la Pastoral Juvenil es crear y consolidar las redes sociales para que sean más participativas y eficaces,

Con la promoción y desarrollo contribuyen al desarrollo de la comunidad, mejorando el entorno social.

de esta manera se promueve y contribuye al desarrollo de la comunidad, y mejorando el entorno social al que pertenecen. Durante este 2021, los jóvenes han trabajado en la realización de huertos caseros para compartir en las comunidades y familias de cada joven, con esto se emprende de manera positiva en el cuidado de la casa común.

• **CONSEJO.** TENDREMOS QUE APRENDER A DISTINGUIR LA INFORMACIÓN VERDADERA DE LA FALSA.

Todo comunicador está llamado a difundir la verdad

LOS PERIODISTAS Y ESCRITORES CELEBRAN ESTE 24 DE ENERO A SU PATRONO, SAN FRANCISCO DE SALES, CARACTERIZADO POR COMUNICAR LA VERDAD DE LA FE, A TRAVÉS SUS ESCRITOS SENCILLOS Y A MANO, QUE LOS DISTRIBUÍA CASA POR CASA.

BETZAIDA TOULIER U.
redaccion@panoramacatolico.com

Una de las tareas más inmediatas que tiene todo comunicador es difundir la verdad, algo que para el presidente del Consejo de Medios de Comunicación de la Conferencia Episcopal Panameña (CEP), Monseñor Manuel Ochogavía Barahona, es vital en el ejercicio del periodismo.

A propósito de la celebración de la festividad de San Francisco de Sales, Patrono de los periodistas y escritores católicos, el Obispo alentó a los comunicadores católicos a no cansarse de comunicar desde la verdad, y a comprometerse en promover valores en los medios de comunicación.

Ahora que la comunicación digital es creciente, el llamado de Monseñor Ochogavía, es directo y contundente, el respeto mutuo es necesario para comunicarnos efectivamente.

Ante los “fake news” (noticias falsas), el presidente del Consejo de Medios de Comunicación de la Conferencia Episcopal Panameña aplica la misma receta: “deben ser superadas con la verdad”.

Hace siglos era en libelos y panfletos y ahora son en redes socia-

les y páginas web, los llamados “fake news”, algunos se cuelan en los medios de comunicación.

Para Luis Alberto Díaz, Primer Presidente de la Asociación Católica Nacional de Comunicadores (ACNAC), no hay de otra, las personas tendrán que aprender a distinguir la información verdadera de la falsa.

Obispo alentó a los comunicadores católicos a no cansarse de comunicar desde la verdad.

“Si hay dudas, lo más indicado es consultar en portales serios, como los de periódicos, agencias de noticias, o medios establecidos-conocidos y comprobar si la noticia sale ahí”, es el consejo que da el periodista, exdirector de Panorama Católico.

Asimismo, señaló que si la noticia no viene de una fuente autorizada o de un medio que se dedique realmente a la información, tiene un alto porcentaje de ser falsa o “fake news”.



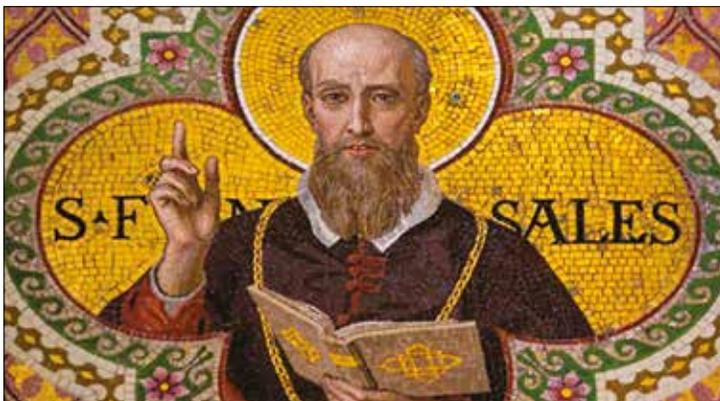
COMUNICADORES. Al igual que San Francisco de Sales estamos llamados a comunicar la verdad con elegancia.

Díaz agregó que una vez las personas verifican que la noticia es falsa debe desmentirla y no seguir enviándola a sus contactos. Además, sugirió a las autoridades de educación que se incorpore

como parte de las asignaturas de estudio en las escuelas, en el conocimiento de los medios digitales.

La Iglesia nos llama a una nueva evangelización, nueva en sus mé-

todos, en sus expresiones y en su ardor. De ahí la necesidad de que estemos capacitados para utilizar el lenguaje de los medios hoy, con sus nuevas modalidades, a la hora de evangelizar.



SANTO. Patrono de los periodistas.

La verdad sin herir a nadie

REDACCIÓN. Mucho antes de que existieran los periódicos, Francisco de Sales asumió el compromiso de defender la fe católica, no solo a través de su prédica sino también de sus escritos, en los que exponía la verdad con elegancia y sin herir a nadie.

Se cuenta que San Francisco de Sales escribía un sinnúmero de volantes manuscritos que circulaban

de mano en mano y que también aparecían pegados en los muros de los poblados, razones por las cuales fue escogido como Patrono de los Periodistas y escritores católicos.

Al celebrarse este domingo 24 de enero, el día de San Francisco de Sales, patrono del comunicador católico, presentamos un extracto del artículo del Pbro. Walter Moschetti intitulado “Buscando el perfil de

Comunicador Católico”.

El planteó que lo primero es preguntarnos ¿Quiénes somos? Tan valioso es identificar esta identidad propia, que nos sitúa como cristianos comprometidos en la tarea evangelizadora de la Iglesia, que determinará nuestra acción y hará que nuestro compromiso sea más consciente, y de allí, más efectiva nuestra tarea.

📌 **Semper gaudens**



Falsos profetas

Lourdes A. Arjona A.
sempergaudens@gmail.com

Los cristianos católicos hemos sido llamados a enseñar la sana doctrina que hemos recibido de Jesucristo y sus apóstoles, porque de lo contrario, seríamos falsos profetas. El Señor Jesús nos enseña en Mateo 24, 11-13 “Surgirán muchos falsos profetas, que engañarán a muchos; y al crecer cada vez más la iniquidad, la caridad de la mayoría se enfriará; pero el que perseverare hasta el fin, ese se salvará”.

A través de la historia, se han dado muchos casos de herejías causadas

Estamos rodeados de falsos profetas por lo que debemos estar alertas.

por personas que han cambiado la doctrina recibida de los apóstoles. Por esta razón, hay un sinnúmero de sectas en el mundo, afirmando cada una de ellas tener la verdad.

El Catecismo de la Iglesia Católica (2089), define herejía como “la negación pertinaz, después de haber recibido el bautismo, de una verdad que ha de creerse con fe divina y católica, o la duda pertinaz sobre la misma”.

Algunos católicos afirman vivir la fe a su manera, llevando a cabo la práctica del cristianismo mezclada con enseñanzas de toda índole. Esto se debe a que estamos rodeados de falsos profetas, por lo que debemos estar alertas, pues vivimos en una época donde la tecnología de la comunicación es utilizada para difundir errores, que destruyen la fe cristiana.

La Iglesia Católica practica la misma fe, desde que fue fundada por nuestro Señor Jesucristo, preservando su integridad a través de los siglos. Para mantenernos unidos a Dios, tenemos que ser íntegros en la práctica de nuestra fe y evitar caer en “herejías”.

• **PRÉDICA.** DEBEMOS ORAR MUCHO Y PEDIR AL ESPÍRITU SANTO NOS CONCEDA EL DON DE LA PALABRA.

Pescadores de hombres

LA NUEVA EVANGELIZACIÓN NO SE REFIERE A PREDICAR OTRA COSA DISTINTA A LO ENSEÑADO POR JESÚS, SINO A PREDICAR EL MISMO EVANGELIO RENOVANDO SU ARDOR Y SU METODOLOGÍA.

ROQUEL CÁRDENAS
redaccion@panoramacatolico.com

En el Evangelio de Mateo hay un texto muy interesante para analizarlo. Se trata del pasaje del Evangelio de San Mateo cuando Jesús se encuentra a la orilla del mar de Galilea con unos pescadores. “*Caminando por la ribera del mar de Galilea vio a dos hermanos, Simón, llamado Pedro, y su hermano Andrés, echando la red en el mar, pues eran pescadores, y les dice: «Vengan conmigo, y los haré pescadores de hombres.» Y ellos al instante, dejando las redes, le siguieron.*” Mateo 4, 18ss

El amor que viene de Dios, que no pone condiciones, es el gran método que enamora.

Jesús se encuentra en la orilla del mar de Galilea con unas personas cuyo oficio era ser pescadores y de hecho lo estaban ejerciéndolo cuando se los encuentra. La invitación que les lanza nuestro Señor tiene el condimento de hablar en términos familiares para ellos, pero que a la vez cobran otro sentido distinto, más profundo. Podríamos decir que les estimula la curiosidad y les reta a probar una nueva experiencia.

Una de las cosas en las que fallamos muchos evangelizadores hoy día es que no atinamos a hablarle al hombre de hoy en un lenguaje que le sea familiar y que tenga el condimento que provoque el interés necesario. Eso es lo que nos enseña la Palabra:

“*Que su conversación sea siempre amena, sazónada con sal, sabiendo responder a cada cual como conviene.*” Colosenses 4, 6.

Es muy interesante las expresiones de San Pablo al decirnos que nuestras conversaciones deben ser sazónadas y con la suficiente prudencia para dar a cada cual lo que conviene en la medida justa, ni para empalagar, ni para dejar con hambre y sed. Para eso debemos orar mucho y pedir



REGLA. No podremos hablar a los demás de algo que no estamos viviendo.

al Espíritu Santo nos conceda este don que nuestro Señor manejaba con maestría.

Pero no se trata de usar la picardía del mundo que piensa que diciendo a los demás lo que quieren escuchar se los ganarán para su causa. O los que piensan que la forma de evangelizar los tiempos modernos es predicando otro evangelio, porque parten de la premisa equivocada que el hombre de hoy no soporta el Evangelio de Cristo y hay que adaptarlo o suavizarlo para que lo acepte. Al respecto de caer en esa tentación la Biblia nos advierte.

“*No salga de su boca palabra dañosa, sino la que sea conveniente para edificar según la necesidad y hacer el bien a los que les escuchen.*” Efesios 4,29.

El otro aspecto que aprendemos es la renovación de los métodos. Cuando en la Iglesia hablamos de Nueva Evangelización no nos referimos a predicar otra cosa distinta a lo enseñado por Jesús, sino a predicar el mismo Evangelio renovando su ardor y su metodología. Cuando Jesús invita a los pescadores a convertirse en pescadores de hombres dejaron las redes, porque por experiencia sabía que ese instrumen-

to no le serviría en su nuevo trabajo. Por lo tanto, la carnada y el método a emplear es importante.

Para ello es significativo recordar lo que Jesús nos dijo del tesoro que tenemos dentro no podemos pretender enseñar a otros si los que vamos a ofrecer no está en nosotros primero.

“*El hombre bueno, del buen tesoro saca cosas buenas y el hombre malo, del tesoro malo saca cosas malas.*” Mateo 12, 35.

Por lo tanto, la gran carnada para que los otros sean atraídos es la santidad. No podremos hablar a los demás de algo que no estamos viviendo, porque la hipocresía se detectará a flor de piel. El método revolucionario para llamar a los demás a los pies de Jesús es el amor. El amor que viene de Dios que no pone condiciones, es el gran método que enamora y que busca en el servicio hacer lo mejor para el otro. Todo lo demás por supuesto ayuda, la oratoria el conocimiento, la mercadotecnia etc., pero no obtendrá resultados consistentes.

Solo buscando y encontrando la belleza siempre antigua y nueva podremos mostrársela a los demás.

• **ACCIÓN.** PROMOVER LA SALUD DE LAS ALMAS PERMITE ABRIRSE A DIOS Y RECIBIR SU MISERICORDIA.

Prevenir epidemias en los corazones

LO QUE VALE PARA LA SALUD FÍSICA TAMBIÉN SE PUEDE APLICAR PARA LA SALUD ESPIRITUAL, PARA LO QUE SE REFIERE A LA BONDAD O MALDAD DE LAS PERSONAS.

P. FERNANDO PASCUA / CATHOLIC.NET
redaccion@panoramacatolico.com

Una epidemia, sobre todo si se trata de una enfermedad desconocida, exige tomar medidas para disminuir los contagios, para atender debidamente a los enfermos, y para paliar los daños en la población.

Lo que vale para la salud física también se puede aplicar para la salud espiritual, para lo que se refiere a la bondad o maldad de las personas.

Porque, por desgracia, no solo hay epidemias para el cuerpo. Existen pecados que son altamente infecciosos, que se contagian con una rapidez inusual entre los corazones.

Existen pecados que son altamente infecciosos, que se contagian con una rapidez inusual.

Así son muchos pecados que llevan a imitar comportamientos contrarios a las virtudes, especialmente cuando se difunden mentiras que generan odios y que provocan, a corto o largo plazo, desprecio, marginación e, incluso, violencia.

Frente al riesgo de epidemias espirituales, podemos emprender medidas parecidas a las que se toman frente a las epidemias corporales, sin incurrir en excesos que provocan más daños que beneficios.

En primer lugar, hay que evitar contagios. Pensemos en la epidemia de los chismes, maledicencias, incluso calumnias, una epidemia tantas veces denunciada más por los santos.

El calumniador se convierte con facilidad en una especie de "contagiador": con su lengua difunde el mal entre los que están cerca o lejos (la tecnología difunde las calumnias a todo el planeta), y muchas veces contagia a quienes empiezan a repetir mentiras que provocan



EPIDEMIA. Hay que atender a los enfermos aunque puedan ser contagiosos, merecen ayuda.

odios, rencores, deseos de venganza.

Hay otros pecados altamente contagiosos, como los que surgen desde el escándalo, los malos ejemplos, la difusión de cierta altanería que lleva a vivir como si Dios no existiese y como si la ética fuese solo para los cobardes.

En segundo lugar, hay que atender a los enfermos. Aunque puedan ser contagiosos, merecen ayuda, comprensión, paciencia. Quien tiene un vicio puede ser curado si encuentra a su alrededor personas buenas que testimonien y acerquen a la experiencia curadora de la misericordia de Dios.

En tercer lugar, hay que paliar daños. Todo pecado implica un daño social y un daño en la misma creación. Por eso,

las epidemias de los corazones han de ser combatidas con hombres y mujeres dispuestos a vivir el famoso consejo de san Pablo: vencer el mal con el bien (cf. Rm 12,21).

El mundo sufre por enfermedades en el cuerpo y en los corazones. Miles de médicos, enfermeros y otras personas luchan para vencer aquellas epidemias que causan tanto daño en la gente.

También miles de sacerdotes, religiosos, laicos, se convierten en agentes de bien que atienden tantos males en los corazones. De este modo, promueven esa salud de las almas que permite abrirse a Dios, recibir su misericordia, y crecer cada día en el amor hacia Él y hacia los hermanos.

📌 Cada día su afán

Un domingo para la Palabra de Dios



P. José-Román
Flecha Andrés

Con gusto recordamos Emaús. Por el camino que los llevaba hasta allí, dos discípulos de Jesús fueron alcanzados por un peregrino que les preguntó de qué iban hablando. Ellos confesaron su desencanto ante la muerte de Jesús, pero el peregrino les abrió los ojos para que comprendieran la misión del Mesías.

En realidad "les abrió el entendimiento para comprender las Escrituras". Con esa frase, el Papa Francisco inició la carta con la que instituyó el domingo de la Palabra de Dios. En ella recordaba

Urge cursos para formarnos en la lectura y la comprensión de la Palabra de Dios.

una célebre frase de San Jerónimo: "La ignorancia de las Escrituras es ignorancia de Cristo"

Según el Papa, "dedicar un domingo del Año litúrgico a la Palabra de Dios nos permite, sobre todo, hacer que la Iglesia reviva el gesto del

Resucitado que abre también para nosotros el tesoro de su Palabra para que podamos anunciar por todo el mundo esta riqueza inagotable".

Por segunda vez lo celebraremos este año el día 24 de enero, casi al término del octavario de oraciones por la unión de los cristianos. Dedicar un domingo a celebrar el gran don de la Palabra de Dios es una buena ocasión para gozarnos con nuestros hermanos cristianos no católicos por esta preciosa herencia que compartimos.

En el seno de la Iglesia católica es una necesidad urgente establecer con creatividad cursos o itinerarios para formarnos en la lectura y la comprensión de la Palabra de Dios. Esa será una buena base para la contemplación y también para la evangelización que se nos ha confiado.

Vaticano reconoce un nuevo mártir



VATICANO. El Papa Francisco lo autorizó.

ACIPRENSA. El papa Francisco autorizó a la Congregación para las Causas de los Santos la promulgación de Decretos de reconocimiento de un martirio y 7 nuevos Siervos de Dios.

El martirio reconocido por la Santa Sede tras el encuentro del Pontífice con el Prefecto de la Congregación, Cardenal Marcello Semeraro, es el del sacerdote italiano Giovanni Fornasini, nacido el 23 de febrero de 1915 en Pianaccio di Lizzano en Belvedere y asesinado en odio a la fe en la localidad italiana de San Martino di Caprara, Italia, el 13 de octubre de 1944.

Además, en los decretos el Pontífice también reconoció las virtudes heroicas

Los decretos pontificios reconocen un martirio y 7 nuevos Siervos de Dios.

del Siervo de Dios Jérôme Lejeune, fiel laico, genetista de fama mundial que en 1958 descubrió el síndrome de Down.

En los decretos se reconocen también las virtudes heroicas del Siervo de Dios Michele Arcangelo Maria Antonio Vinti, sacerdote diocesano; y de Ruggero Maria Caputo, sacerdote diocesano.

Asimismo, se reconocen las virtudes heroicas de la Sierva de Dios Mary Joseph of Jesus, fundadora de la Congregación de las Hermanas de la Santísima Cruz y de la Pasión de Nuestro Señor Jesucristo.

El Papa autorizó también la promulgación del decreto de reconocimiento de virtudes heroicas del Siervo de Dios Santiago Masarnau Fernández, fiel laico, así como al Siervo de Dios Pasquale Canzii, seminarista.

Voz del Pastor

La oración por la unidad de los cristianos

Papa Francisco / Vicario de Roma



Queridos hermanos y hermanas

En esta catequesis me detengo sobre la oración por la unidad de los cristianos. De hecho, la semana del 18 al 25 de enero está dedicada en particular a esto, a invocar de Dios el don de la unidad para superar el escándalo de las divisiones entre los creyentes en Jesús. Él, después de la Última Cena, rezó por los suyos, «para que todos sean uno» (Jn 17,21). Es su oración antes de la Pasión, podríamos decir su testamento espiritual. Sin embargo, notamos que el Señor no ha ordenado a los discípulos la unidad. Ni siquiera les dio un discurso para motivar su necesidad. No, ha rezado al Padre por nosotros, para que seamos uno. Esto significa que no bastamos solo nosotros, con nuestras fuerzas, para realizar la unidad. La unidad es sobre todo un don, es una gracia para pedir con la oración.

Cada uno de nosotros lo necesita. De hecho, nos damos cuenta de que no somos capaces de custodiar la unidad ni siquiera en nosotros mismos. También el apóstol Pablo sentía dentro de sí un conflicto lacerante: querer el bien y estar inclinado al mal (cf. Rm 7,19). Comprendió así que la raíz de tantas divisiones que hay a nuestro alrededor —entre las personas, en la familia, en la sociedad, entre los pueblos

y también entre los creyentes— está dentro de nosotros. El Concilio Vaticano II afirma que «los desequilibrios que fatigan al mundo moderno están conectados con ese otro desequilibrio fundamental que

hunde sus raíces en el corazón humano. Son muchos los elementos que se combaten en el propio interior del hombre [...] Por ello siente en sí mismo la división, que tantas y tan graves discordias provoca en la sociedad» (Gaudium et spes, 10). Por tanto, la solución a las divisiones no es oponerse a alguien, porque la discordia genera otra discordia. El verdadero remedio empieza por pedir a Dios la paz, la

reconciliación, la unidad.

Esto vale ante todo para los cristianos: la unidad puede llegar solo como fruto de la oración. Los esfuerzos diplomáticos y los diálogos académicos no bastan. Jesús lo sabía y nos ha abierto el camino, rezando. Nuestra oración por la unidad es así una humilde pero confiada participación en la oración del Señor, quien prometió que toda oración hecha en su nombre será escuchada por el Padre (cf. Jn 15,7). En este punto podemos preguntarnos: «¿Yo rezo por la unidad?». Es la voluntad de Jesús pero, si revisamos las intenciones por las que rezamos, probablemente nos demos cuenta de que hemos rezado poco, quizá nunca, por la unidad de los cristianos. Sin embargo de esta depende la fe en el mundo; el Señor pidió la unidad entre nosotros «para que el mundo crea» (Jn 17,21). El mundo no creará porque lo convenzamos con buenos argumentos, sino si testimoniamos el amor que nos une y nos hace cercanos a todos.

En este tiempo de graves dificultades es todavía más necesaria la oración para que la unidad prevalezca sobre los conflictos. Es urgente dejar de lado los particularismos para favorecer el bien común, y por eso nuestro buen ejemplo es fundamental: es esencial que los

cristianos prosigan el camino hacia la unidad plena, visible. En los últimos decenios, gracias a Dios, se han dado muchos pasos adelante, pero es necesario perseverar en el amor y en la oración, sin desconfianza y sin cansarse. Es un recorrido que el Espíritu Santo ha suscitado en la Iglesia, en los cristianos y en todos nosotros, y sobre el cual ya no volveremos atrás. ¡Siempre adelante!

Rezar significa luchar por la unidad. Sí, luchar, porque nuestro enemigo, el diablo, como dice la palabra misma, es el divisor. Jesús pide la unidad en el Espíritu Santo, hacer unidad. El diablo siempre divide, porque es conveniente para él dividir. Él insinúa la división, en todas partes y de todas las maneras, mientras que el Espíritu Santo hace converger en unidad siempre. El diablo, en general, no nos tienta con la alta teología, sino con las debilidades de nuestros

hermanos. Es astuto: engrandece los errores y los defectos de los otros, siembra discordia, provoca la crítica y crea facciones. El camino de Dios es otro: nos toma como somos, nos ama mucho, pero no ama como somos y nos toma como somos; nos toma diferentes, nos toma pecadores, y siempre nos impulsa a la unidad. Podemos hacer una verificación sobre nosotros mismos y preguntarnos si, en los lugares en los que vivimos, alimentamos la conflictividad o luchamos por hacer crecer la unidad con los instrumentos que Dios nos ha dado: la oración y el amor. Sin embargo, alimentar la conflictividad se hace con el chismorreo, siempre, hablando mal de los otros. El chismorreo es el arma que el diablo tiene más a mano para dividir la comunidad cristiana, para dividir la familia, para dividir los amigos, para dividir siempre. El Espíritu Santo nos inspira siempre la unidad.

El tema de esta Semana de oración se refiere precisamente al amor: «Permaneced en mi amor y daréis fruto en abundancia» (cf. Jn 15,5-9). La raíz de la comunión es el amor de Cristo, que nos hace superar los prejuicios para ver en el otro a un hermano y a una hermana al que amar siempre. Entonces descubrimos que los cristianos de otras confesiones, con sus tradiciones, con su historia, son dones de Dios, son dones presentes en los territorios de nuestras comunidades diocesanas y parroquiales. Empecemos a rezar por ellos y, cuando sea posible, con ellos. Así aprenderemos a amarlos y a apreciarlos.

Esto vale ante todo para los cristianos: la unidad puede llegar solo como fruto de la oración.



El mundo no creará porque lo convenzamos con buenos argumentos, sino si testimoniamos el amor que nos une.

• **NO A LA VIOLENCIA.** EXIGEN A GOBIERNOS QUE LE DEN ACCESO A LOS TERRITORIOS Y NO LOS DEVUELVAN A SU PAÍS.

Obispos centroamericanos piden respeto a Derechos de migrantes



MIRIADA. Es una cantidad enorme de personas que vienen huyendo de la miseria y la violencia en su país. Son vistos como desechos, en otros países, donde les niegan el paso.

EL SECRETARIADO EPISCOPAL DE AMÉRICA CENTRAL, SEDAC, DICE QUE ESTAS NUEVE MIL PERSONAS TIENEN NECESIDAD DE PROTECCIÓN INTERNACIONAL Y NO SE LES PUEDE ABANDONAR.

REDACCION
redaccion@panoramacatolico.com

Una nueva caravana partió de Honduras, nueve mil personas que huyen de la miseria, la falta de oportunidades y los escombros causados por el paso de dos devastadores huracanes, Eta e Iota, que han reducido al país, a la penuria.

Desde la semana pasada, como lo hicieron en 2018, han estado en la carretera con la esperanza de encontrar su Eldorado en los Estados Unidos.

Sin embargo, en la víspera de la

inauguración del mandato de Joe Biden, las autoridades estadounidenses dejaron claro “que ahora no es el momento de salir para los EE.UU., que la situación en la frontera no cambiará de la noche a la mañana”.

La violencia

La reacción de las fuerzas policiales guatemaltecas resultó fúrica, “mientras cruzaba la frontera” les lanzaron gases lacrimógenos con el objetivo de intimidar a la población Migrante que estaba compuesta por niños, adolescen-

tes jóvenes y personas mayores.

Están todos cansados, hambrientos, sedientos. Las autoridades de México y Guatemala, se organizaron no para ayudarles a pasar sino para trasladarlos nuevamente al territorio hondureño.

Luego de esta arremetida, los regresaron a su país en buses que puso el gobierno hondureño. Fueron a parar a la terminal de San Pedro Sula, donde varias instituciones de salud se organizaron para aplicarles la prueba para detectar el COVID-19, explicó Sixto Rodríguez, de la Pastoral de Mo-

vilidad Humana de Honduras.

SEDAC alza su voz

El Secretariado Episcopal de América Central (SEDAC) declaró la urgencia para que las “instituciones garantes y fiscalizadoras del cumplimiento y respeto de los Derechos Humanos se mantengan en total alerta y en monitoreo constante para defender a estas personas, especialmente mujeres y niños”.

Los obispos aseguran que más que asaltar con gases la caravana, hay que buscar lo que la causa.

Las raíces

En el comunicado la SEDAC, firmado por Monseñor Escobar Alas, presidente, y el Cardenal Rosa Chávez, secretario, declara que los flujos migratorios no son un problema de un solo país, sino de toda la región.

Ante este hecho, los obispos reiteran el “llamado a los gobiernos de la región y México a trabajar de manera conjunta, integral y humana la realidad migratoria regional”, recordando que hay que “atacar las causas estructurales que originan la migración”, y no a los migrantes indefensos.

Mientras familias enteras se dirigen hacia el norte en caravanas, muchas veces son víctimas del crimen organizado y de la delincuencia común, indican los obispos centroamericanos, quienes piden seguridad.

ción a todos, principalmente de estudio para los jóvenes y trabajo para los adultos.

Los obispos centroamericanos agradecen la labor de “todas aquellas personas y organismos de la Iglesia que en primera fila brindan la atención humanitaria.

Derecho a migrar

La solicitud a los Estados involucrados es respetar el “derecho a emigrar y no rechazar a todos aquellos” que necesitan protección en lugar de ser violentados.

Los obispos les piden a los estados involucrados a “trabajar juntos, de manera completa y humana, sobre la realidad migratoria regional”, por lo que hay que “atacar” las causas estructurales que dan origen a la migración, y no a los migrantes indefensos, la mayoría de ellos niños y ancianos.

Acoger, proteger, promover e integrar a los desplazados ha pedido el Papa Francisco en un reciente mensaje por la Jornada Mundial del Migrante y el Refugiado que, como Cristo, son obligados a huir.

Los jefes católicos exhortan a las autoridades de la región a “garantizar la seguridad de las personas migrantes que transitan en sus respectivos países”.

En su nota, los obispos piden “Promover el bienestar y brindar apoyo psicosocial a través de programas humanitarios y ayudar a los que ayudan con capacitación, implementación y medición, de los conocimientos adquiridos, para cualquier persona o institución en todo el planeta.”

Déjenlos entrar

Una vez más, la SEDAC requiere a los Estados involucrados a que se respete el “derecho de acceso al territorio y la no devolución de todas aquellas personas que tienen una necesidad especial de protección internacional”.

También exigen que se respete la unidad familiar, y que los gobiernos de la región desarrollen políticas que brinden, “efectivamente oportunidades de supera-

El nutrido grupo de migrantes, lamentablemente, fue noticia en los medios de comunicación por la violencia sufrida a manos de la policía, mientras tanto recibían manifestaciones de solidaridad de la Iglesia Católica.

En México, en Chiapas, el centro de acogida de la Iglesia Católica ha dado pasos para ayudar de forma humanitaria a los integrantes de la caravana de migrantes que pretenden llegar a Estados Unidos.

El coordinador del centro, Héctor Preciado, explicó a la prensa local que brindará alimentos, agua, medicinas, artículos de higiene y seguridad a los extranjeros que se acerquen a esta institución.

Los centroamericanos que dejan sus países como migrantes y los extranjeros que migran a tierras centroamericanas o transitan por ellas, ocupan un lugar especial ‘en nuestro corazón de pastores y en el corazón de nuestra Iglesia’, aseguran los obispos centroamericanos en su comunicado.



DOLOR. Están separando a las familias, sin garantizar estabilidad ni buen trato a los menores de edad ni a los ancianos desvalidos.

• **SANTO.** LA EDUCACIÓN, DECÍA DON BOSCO, “ES COSA DEL CORAZÓN, Y SOLO DIOS ES SU DUEÑO”.

Don Bosco, pastor y educador de la juventud

LOS SALESIANOS LLEVAN MUCHOS AÑOS SIRVIENDO A LA NACIÓN PANAMEÑA CON UNA VARIADA OFERTA EDUCATIVA, INSPIRADOS EN SU FUNDADOR: DON BOSCO.

OSCAR RODRÍGUEZ BLANCO, S. D. B.
redaccion@panoramacatolico.com

Estamos viviendo una etapa difícil de la historia que ha afectado sensiblemente a las naciones del mundo. Las instituciones económicas y financieras en la nación, y en el mundo entero, han sufrido terribles consecuencias. El Papa Francisco ha dicho: “La crisis mundial exige un replanteamiento de los parámetros de la convivencia humana en clave solidaria. Sobre esta idea se basa el “Proyecto COVID-19 - construir un futuro mejor”, creado en colaboración por los dicasterios para la Comunicación y para el Desarrollo Humano Integral, que busca ofrecer un camino que desde el final de la pandemia lleve al inicio de una nueva fraternidad”.

Educación es una noble, hermosa, pero sacrificada misión que no debe estancarse.

Esta dura realidad ha afectado y afectará el año escolar 2021. Educar es una noble, hermosa, pero sacrificada misión que no debe estancarse. Don Bosco, que durante su vida vivió numerosos problemas que afectaron su salud, nunca se desanimó. Tenía el arte de saber esconder el dolor que le causaban las enfermedades. La gente más cercana le había descubierto su táctica, pues los días que le veían más alegre, decían de él: “Don Bosco debe tener hoy un grave problema”. Tenían toda la razón. En sus padecimientos fue probado como el oro en el crisol. Esta situación no le impidió comunicarse con los jóvenes.

Su aguda inteligencia y profunda espiritualidad ayudó a los jóvenes a encontrar



nuevas alternativas sin perder la esperanza de un futuro mejor confiando en que Dios estaría con ellos. El Rector Mayor de la Congregación Salesiana, Padre Ángel Fernández Artime nos ha dicho: “Ante esta realidad dura, dolorosa y de pesantes consecuencias, seguimos expresando nuestra certeza de que nos mueve la esperanza porque Dios en su Espíritu sigue haciendo ‘nuevas todas las cosas’”.

Los salesianos llevan muchos años sirviendo a la nación panameña con una variada oferta educativa. La Congregación salesiana, presente en 134 naciones, trabaja en todas ellas con los mismos principios y criterios del fundador: La razón, la religión y el amor, que son elementos indispensables en la educación preventiva como una respuesta a las necesidades de los jóvenes. Un anticlerical, que era muy sincero al hablar, llamado Giuseppe Lombardo Radice

dijo. “En el ámbito de la iglesia, supo crear un imponente movimiento de educación, devolviendo a la iglesia el contacto con las masas que había ido perdiendo. Para nosotros que estamos fuera de la iglesia, y toda otra iglesia, es un héroe, un héroe de la prevención”. Esta forma de educar preventivamente, salva a los jóvenes de caer en muchas situaciones dolorosas sin coartar su libertad personal, basta que ellos se den cuenta que se les quiere y se les desea hacer el bien.

Don Bosco de origen muy humilde, huérfano de padre desde muy pequeño, ya llevaba en su corazón el deseo de hacer el bien a la juventud. Ya de sacerdote fundó talleres y escuelas, oratorios e innumerables obras para formar humana y cristianamente a la juventud más necesitada. En su edad más avanzada decía: “Le he prometido a Dios que daría hasta mi último aliento

por mis pobres jóvenes, quiero que sepáis que cuanto soy, lo soy para vosotros, día y noche, mañana y tarde, en cualquier momento”. Estas palabras solo pueden salir del corazón de un santo que solo pensaba en hacer el bien a los demás. La educación, decía siempre, “es cosa del corazón, y solo Dios es su dueño, no podemos hacer nada si Dios no nos proporciona la llave de todos estos corazones”.

Su ideal era hacer de los jóvenes “unos buenos cristianos y honrados ciudadanos capaces de servir con honestidad a Dios y a la patria. A sus educadores les decía: “la felicidad de las naciones depende de la sana educación de la juventud”.

Hoy podemos decir también: De la sana educación de los hijos, depende la felicidad de las familias. Creo que no basta con admirar a Don Bosco, hay que imitar su ejemplo.

Las tareas de la catequesis

CUATRO SON LAS TAREAS FUNDAMENTALES QUE HA DE TRABAJAR TODA CATEQUESIS: PROPICIAR EL CONOCIMIENTO DE LA FE, LA EDUCACIÓN LITÚRGICA, LA FORMACIÓN MORAL Y ENSEÑAR A ORAR.

COMISIÓN ARQUIDIOCESANA DE CATEQUESIS
redaccion@panoramacatolico.com

Como catequistas tenemos la enorme tarea de acompañar en el proceso de conversión a niños, jóvenes y adultos. La finalidad de la catequesis es llevar al catequizando a tener un encuentro vivo con Cristo. Este acompañamiento va unido a la enseñanza de la doctrina y el ejemplo de nuestras vidas como seguidores de Cristo.

La catequesis debe ser Cristo céntrica. La vida, muerte y resurrección de Cristo es el misterio central de nuestra fe.

Las “tareas fundamentales de la catequesis son: ayudar a conocer, celebrar, vivir y contemplar el misterio de Cristo”. Como catequistas debemos tener siempre presentes estas tareas fundamentales para que nuestra enseñanza tenga éxito, para formar discípulos misioneros que conozcan su fe y que esta se refleje en su forma de vivir.

La catequesis, además de propiciar el conocimiento del significado de la liturgia y de los sacramentos, ha de educar a los catequizandos para la oración, la acción de gracias, la penitencia, la plegaria confiada, el sentido comunitario, la captación recta del significado de los símbolos, ya que todo ello es necesario para que exista una verdadera vida litúrgica.



Lucas Las tareas se implican mutuamente y se desarrollan conjuntamente

El quehacer catequético se desarrolla guiando al catequizando por medio de la enseñanza de la doctrina y el ejemplo del catequista. Es parte

esencial de la catequesis que los catequizandos conozcan la doctrina, nuestra fe, resumida en nuestro Credo.

La catequesis está abierta, igualmente, al dinamismo misionero. Se trata de capacitar a los discípulos de Jesucristo para estar presentes, en cuanto cristianos, en la sociedad, en la vida profesional, cultural y social.

El catequista acompaña para transmitir

la fe, para ello tiene que conocer y vivir la fe. Por esta razón tenemos que estudiar y aprender sobre la fe día tras día. También como catequistas somos ejemplos para la comunidad. Nuestro ejemplo de vida cristiana es vital para el crecimiento espiritual.

Catecismo de la Iglesia Católica

“Jesucristo padeció bajo el poder de Poncio Pilato, fue crucificado, muerto y sepultado”

571 El Misterio Pascual de la cruz y de la resurrección de Cristo está en el centro de la Buena Nueva que los Apóstoles, y la Iglesia a continuación de ellos, deben anunciar al

mundo. El designio salvador de Dios se ha cumplido de “una vez por todas” (Hb 9, 26) por la muerte redentora de su Hijo Jesucristo.

572 La Iglesia permanece fiel a “la interpretación de todas las Escrituras” dada por Jesús mismo, tanto antes como después de su Pascua ((Lc 24, 27. 44-45): “¿No era necesario

que Cristo padeciera eso y entrara así en su gloria?” (Lc 24, 26). Los padecimientos de Jesús han tomado una forma histórica concreta por el hecho de haber sido “reprobado por los ancianos, los sumos sacerdotes y los escribas” (Mc 8, 31), que lo “entregaron a los gentiles, para burlarse de él, azotarle y crucificarle” (Mt 20, 19).

Cápsulas

Consejos para la lectura espiritual

YASMIN ORÉ Y JESÚS URONE

- Debemos disponer un tiempo prudente de nuestra vida cotidiana para la lectura espiritual. Puede ser en cualquier hora del día, aunque sería ideal hacerlo complementando nuestro rato de oración o rezo del santo rosario.
- El Padre John McCloskey nos dice al respecto: “Cuando haga su lectura espiritual, póngase en la presencia de Dios e invoque al Espíritu Santo. Asegúrese que está completamente alerta y en una habitación con buena luz y sin distracciones. O sea: Nunca tarde en la noche y acostado. La lectura no debe durar más de 15 minutos, pero nunca menos.
- Debemos tener como libro espiritual de cabecera a la Sagrada Biblia. Así nos lo aconseja el Padre José María Iraburu “La lectura principal de los cristianos es siempre la Sagrada Escritura”. Por eso en la antigüedad, la lectio divina era expresión sinónima de sacra página y con ella, por supuesto, otros libros santos, recibidos en la vida de la Iglesia.
- Qué la elección del libro sea impulsada, más por nuestras necesidades espirituales, carencias de formación doctrinal o virtudes que busquemos mejorar. No debemos dejarnos llevar por las incitaciones de intelectuales, la curiosidad o el boom que hacen otras personas sobre un libro “X” al cual consideran el mejor o el best seller del momento. No se trata de estar a la moda o interesarse por un título solo porque otros lo hagan. También es bueno consultar o dejarse recomendar por personas con buena formación teológica o directores espirituales.
- La lectura espiritual debe buscarse para llevarla a la práctica. Los libros religiosos no se escriben ni se han escrito como una especie de pasatiempo, ocio o distracción, a diferencia de los del mundo. El interés en ellos debe partir de la búsqueda de la santidad o como un medio de perfeccionamiento de la vida cristiana.

CURSO BÍBLICO: UNA VENTANA ENTRE LA VIDA Y LA BIBLIA

El diluvio universal

EN SEIS ESCENAS COMPRENDEMOS LOS CUATRO CAPÍTULOS QUE NOS RELATAN EL DILUVIO.

ESCUELA DE PASTORAL BÍBLICA
redaccion@panoramacatolico.com

Cuando ocurren catástrofes naturales, como los terremotos, muchas personas piensan que es castigo de Dios, que tal hecho tiene como base la maldad humana, pero piensan también que Dios siempre abre puertas de esperanza. En el relato del Diluvio sucede algo parecido. Y se puede resumir en seis escenas, así:

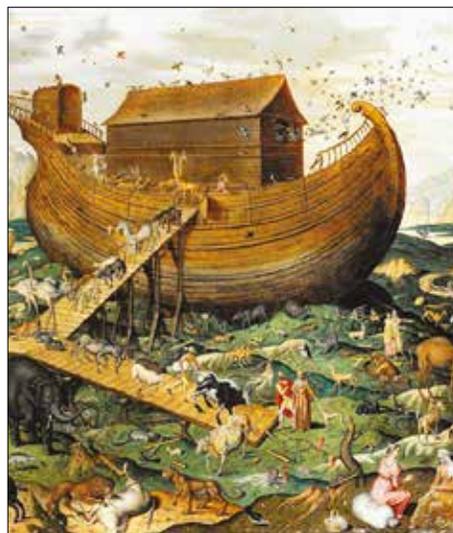
La corrupción en la tierra icausa del diluvio: Multiplicados los hombres, utilizan el sexo para manipular la divinidad. El mal

La conducta de los hombres, contraria al proyecto de Dios, influye negativamente en el mundo.

iba en aumento y no revelaba el amor de Dios. Dios se arrepiente de haber creado al hombre y opta por destruirlo, para un nuevo comienzo.

Noé el único justo, construye el Arca: por mandato divino construye un Arca, símbolo de la salvación, donde entrarán Noé y su familia, únicos justos y fieles. Noé escuchó a Dios y cumplió su voluntad.

El Diluvio: la familia y los animales entran al arca, Dios hace llover durante 40 días con sus noches, las aguas cubren la tierra



ARCA. Se salvó, Noé y su familia y cada especie animal.

sepultando el mal del mundo. Sólo se salvaron Noé y su familia.

Noé da gracias a Dios: sacrifica animales y ofrenda la grasa a Dios, quien promete no maldecir más la tierra.

La Nueva Creación, bendición y alianza de Dios: con el símbolo del Arco Iris, Dios bendice la tierra y a los animales, para que las personas la cultiven y los cuiden y se alimenten de ellos. Establece una alianza y promesa de nunca más maldecir la tierra. El arco iris, para el pueblo de Israel, indicaba que Dios se acuerda de esta promesa.

La maldad de la gente, la conducta contraria al proyecto de Dios, influye negativamente en el mundo. Hoy esto es evidente: la destrucción ambiental está generando grandes problemas a la humanidad.

Equilibrio: humanidad-naturaleza

La conducta contraria a la voluntad de Dios, influye negativamente en el mundo. Debe haber un equilibrio en la relación humanidad-naturaleza-Dios, y cuando este equilibrio se rompe, la naturaleza protesta. Hoy es evidente que la destrucción ambiental genera grandes problemas a la humanidad.

Por Jesús sabemos que Dios es amor, ama la vida y no quiere la destrucción de sus hijos, sino la vida plena para todos. Por ello, cuando ocurren fuertes eventos naturales, no digamos que Dios nos castiga, más bien pensemos si hemos roto el equilibrio humanidad-naturaleza-Dios.

¿Por qué la naturaleza siendo buena se vuelve contra los hombres?

Exhortación apostólica postsinodal "Christus vivit": El discernimiento (278-282)

Seguimos el tema de escucha y acompañamiento. Para el Papa Francisco el discernimiento con libertad, se convierte en un instrumento de lucha para seguir al Señor, porque reconociendo la propia vocación, se adquiere una intensidad suprema, una calidad diferente y un nivel superior que responde mucho mejor a la dignidad de la propia vida.

Por lo tanto, cuando se escucha atentamente y en silencio al otro, en algún momento debes desaparecer para que el otro siga el camino que ha descubierto. Así

lo hizo Jesús con los discípulos de Emaús, dejándolos solos con el ardor en el corazón, que se convirtió en un impulso irresistible para ponerse en camino. Hay que acompañar y suscitar procesos, no imponer trayectos a personas que son únicas y libres.

Para acompañar a otro en su camino, primero tienes que tener el hábito de recorrerlo tu mismo. Como lo hizo María, afrontando sus preguntas y sus dificultades cuando era muy joven. Que María Madre renueve tu juventud con la fuerza de su plegaria y te acompañe siempre.



Piedad Lectio Divina

Mc 1,14-20

I. LEER

Después que arrestan a Juan el Bautista, Jesús se va a Galilea para predicar el Evangelio. Caminando por el lago de Galilea vio a Simón y a su hermano Andrés echando la redes en el lago, les dijo: "Síguenme y haré de ustedes pescadores de hombres"; inmediatamente dejaron las redes y lo siguieron. Un poco más adelante vio a Santiago y a Juan, hijos de Zebedeo, en su barca, remendando las redes. Los llamó y ellos dejando todo se fueron con Jesús.

II. Meditar

Jesús anuncia que YA el Reino de Dios está cerca e inicia una comunidad de discípulos, que dejando todo le siguen.

La vocación de los discípulos es sólo una señal de lo que sucede cuando hay necesidad de cambios en la sociedad. El llamado es igual para todos y la respuesta es inmediata.

III. Orar

Ayúdanos a dejar las redes que nos atan y seguirte como lo hicieron los discípulos.

IV. Contemplar

Hoy, Domingo de la Palabra, mi compromiso es llevar tu Palabra a muchos.

Para reflexionar

Reflexiona en los siguientes temas:

- ¿Que significado tiene el diluvio, el arca y la abundante agua; la paloma y la rama de olivo?
- ¿En que momento de tu vida has acompañado a otro o has sido acompañado?
- ¿Cuál es tu misión como bautizado?

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: epabipy@arquidiocesisdepanama.org**

COMUNICADO

20 ENERO 2021

SOBRE LOS NOMBRAMIENTOS DE SACERDOTES

Parroquia Virgen de Fátima en la Barriada Juan Demóstenes Arosemena (El 20),
Rvdo. Narciso Ábrego, párroco.

Parroquia San Vicente en el Residencial Arcoíris, Rvdo. Luis Martínez, párroco.

Capellanía en el Hospital Manuel Amador Guerrero en la Ciudad de Colón,
Rvdo. Luis Martínez, capellán.

Estos nombramientos comenzarán a regir a partir del 31 de enero de 2021. Por la situación actual que vivimos, la toma de posesión se hará progresivamente, de acuerdo a la realidad de cada parroquia y capellanía.

Le agradecemos mucho a los fieles que puedan recibir a los nuevos sacerdotes con alegría y oración para que puedan acompañarles como buenos pastores, a imagen del Buen Pastor, Nuestro Señor Jesucristo.

+Mons. Manuel Ochogavía Barahona, OSA
Obispo de Colón - Kuna Yala



diocesiscolonkuna

www.diocesiscolonkuna.org

• **VALORES.** HAY QUE ENSEÑARLES A LOS HIJOS A TRABAJAR LA TIERRA, AMARLA Y DARLE VALOR A LO QUE TENEMOS.

Agroalimentación: el estilo de vida del consumidor

EN ESTOS TIEMPOS DE PANDEMIA, SE HA AFECTADO LA ALIMENTACIÓN DE LAS PERSONAS, PERO LO QUE EN PRINCIPIO SE VEÍA NEGATIVO, SACÓ SU MEJOR ROSTRO: EL LADO AGRICULTOR DE MUCHOS PANAMEÑOS.

JULIA GONZÁLEZ
redaccion@panoramacatolico.com

Es urgente reorientar el sistema agroalimentario hacia una producción de alimentos saludables. ¿Cuál será el camino a seguir? ¿Una seguridad alimentaria basada en un sector agrícola que produce alimentos sanos sin dañar el ambiente?

Para Gloria Marín, docente del agro, quien promueve la agroalimentación, asegura que “es momento de que las personas comiencen a reinventarse y una de las formas es que empiecen a producir sus propios alimentos”.

“Muchas personas tienen pequeños patios o parcelas en sus casas, que con una buena guía e instrucción pueden ponerlos a producir, y esto contribuirá de gran manera en dos aspectos: las finanzas del hogar, ya que al producir su propio alimento esto bajaría los gastos y el otro aspecto fundamental es la salud, una alimentación más sana y con calidad”, añadió.

La docente considera que, para impulsar la agroalimentación, es muy importante enseñar a las personas a ser más sostenibles con el medio ambiente y que al momento de trabajar la tierra se debe tener un enfoque a la agricultura orgánica, un buen punto para iniciar concientizando a las

personas en técnicas de agricultura.

“Claro que la agroalimentación tiene retos, ya que hay que cambiar la mentalidad en la que ha estado acostumbrado el consumidor y también el productor”, apuntó.

Gloria, quien forma parte del Movimiento de Alimentación Saludable de Panamá, expresa que el objetivo es crear una conciencia de alimentación más sana y lograr una relación entre productor y consumidor, buscando como objetivo principal a corto, mediano y largo plazo una alimentación más natural, más orgánica y que repercuta en el beneficio de la población.

El Ingeniero José Bernardo González, Director Nacional de Desarrollo Rural y Agricultura Familiar del Ministerio de Desarrollo Agropecuario, expresa que parte del trabajo que han realizado es “enseñar a la gen-

Sector agropecuario

Una de las consecuencias de la pandemia es que hemos podido darnos cuenta, en la práctica, que la gente está subalimentada o mal alimentada. Es importante no solamente alimentarse, sino nutrirse, de igual forma tener una rutina de ejercicios.

El Ingeniero José Bernardo González, Director Nacional de Desarrollo Rural y Agricultura Familiar del Ministerio de Desarrollo Agropecuario, expresa que parte del trabajo que han realizado es “enseñar a la gen-



APOYO. En las áreas más vulnerables, se ayuda con insumos a las familias. (Foto: Dirección de Desarrollo Rural-MIDA)

te a que deben alimentarse y nutrirse, a través de alimentos saludables, sino que también contenga poco agroquímico. Además de enseñar a los agricultores a producir su propia comida y de manera orgánica, con poco o nada de agroquímicos”.

Producir nuestro propio alimento o parte de ellos, significa un ahorro cuando vamos al supermercado a la tienda o al mercado a comprar nosotros, podemos ahorrarnos ese dinero y sería un ingreso adicional que tendríamos.

Técnicas de producción

Hay muchas técnicas para pro-

ducir, sin embargo, lo importante es hacerlo de manera natural o ecológica, utilizando la menor cantidad de productos agroquímicos que afectan la salud y que podamos alimentarnos de forma inocua y saludable.

Tanto Gloria como el ingeniero José concuerdan en que también se puede producir alimentos en apartamentos o casas con poco patio, sembrando en maceteros plásticos.

Para las áreas más urbanas, se puede hacer a través de lo que se conoce como la hidroponía, que son sistemas donde se utilizan materiales como: tubería con agua. Con este método se puede cultivar: berenjenas, bró-

colis, coliflores, pepinos, tomates, zanahorias y todas las variedades de lechugas, entre otros. También puede sembrar bajo invernadero, lo que se conoce también como casa vegetación.

Panamá ha avanzado en el tema de seguridad alimentaria y nutrición, por ejemplo, en las áreas más vulnerables, apoyan a familias, a quienes se les entrega semillas y pollos.

Lo importante es producir parte de lo que consumes. Además, se le enseña a trabajar a los hijos, a amar la tierra y lo que tenemos, darnos cuenta de que es importante que nosotros podamos producir nuestra propia comida.

VERDAD EL AMOR VERDADERO NO CADUCA. SE MANTIENE FRESCO Y DURA HASTA LA MUERTE.

Consejos para un matrimonio maduro

A COMPARACIÓN DE OTRAS RELACIONES, LA RELACIÓN MATRIMONIAL ES DIFERENTE Y MÁS COMPLICADA, POR ESO REQUIERE DE SACRIFICIOS Y MUCHA COMPRESIÓN.

RICARDO RUVALCABA/CATHOLIC.NET
redaccion@panoramacatolico.com

El primero consejo: No olvides “amar ya es recompensa en sí”. Amar es buscar el bien del otro: cuanto más grande el bien, mayor el amor. Y recordemos que los hijos son la plenitud del amor matrimonial.

El Segundo consejo: El amor verdadero no caduca. Se mantiene fresco y dura hasta la muerte, a pesar de que toda convivencia a la larga traiga problemas. El amor hace maravillas.

La coherencia que dura a lo largo de toda la vida se llama fidelidad.

El tercer consejo: Toda fidelidad matrimonial debe pasar por la prueba más exigente: la de la duración. La fidelidad es constancia. En la vida hay que elegir entre lo fácil o lo correcto. Es fácil ser coherente algunos días. Correcto es ser coherente toda la vida. Es fácil ser coherente en la hora de alegría, correcto es serlo en la de la tribulación. La coherencia que dura a lo largo de toda la vida se llama fidelidad.

Cuarto consejo: El verdadero amor busca en el otro no algo para disfrutar, sino alguien a quien hacer feliz. La felicidad de tu pareja debe ser tu propia felicidad. No te has casado con un cuerpo, te has casado



PAREJAS. Cada uno debe buscar en el otro, no algo para disfrutar, sino alguien a quien hacer feliz.

con una persona, que será feliz amando y siendo amada. No te casas para ser feliz, sino para hacer feliz a tu pareja.

El quinto consejo: El matrimonio no es “martirmonio”. De ti depende que la vida conyugal no sea como una fortaleza sitiada, en la que, según el dicho, “los que están fuera, desearían entrar, pero los que están dentro, quisieran salir”.

Sexto consejo: El amor matrimonial es como una fogata, se apaga si no la alimentas. Cada recuerdo es un alimento del amor. Piensa mucho y bien de tu pareja. Fíjate en sus virtudes y perdona sus defec-

tos. Que el amor sea tu uniforme. Amar es hacer que el amado exista para siempre. Es decir: “Tú, gracias a mí, no morirás”.

Séptimo consejo: Para perseverar en el amor hasta la muerte, vive las tres “d”: Dios, diálogo, detalles. Dios: “Familia que reza unida, permanece unida”. Diálogo: para evitar que los problemas crezcan.

Detalles: de palabra y de obra. “Qué bonito peinado”. “¿Qué se te antoja comer?”. “Eres el mejor esposo del mundo”. “Hoy, la cena la hago yo”. Nuestros hijos están orgullosos de ti”. El amor matrimonial nunca puede estar ocioso.



AMARSE. Requiere del tiempo para crecer y desarrollarse.

Las estaciones en el matrimonio

P. ANTONIO RIVERO/CATHOLIC.NET. Cuando nos ponemos a reflexionar sobre el amor, existe siempre un peligro: la idealización, tratándolo como si fuese una especie de ensueño, un cierto mito. Tal actitud no sirve de nada. El amor es una realidad, no un sueño. El amor no debe ser soñado, sino vivido. Y la vida es crecimiento. Y este crecimiento se realiza en el tiempo. Y en el tiempo hay primavera, verano, otoño e invierno. El amor requiere, pues, del tiempo para crecer

y desarrollarse. Requiere de las estaciones para sembrar, regar, crecer, limpiar, madurar, cosechar y disfrutar de la cosecha. Si no, el amor muere, se agota, se seca.

Los esposos, por mucho que se amen, no se amarán siempre de la misma manera. Existen avances y retrocesos, momentos de calma y época de crisis. Esto obliga a los cónyuges a vivir en estado de alerta, para no irse a pique en esos momentos críticos.

Ollas y Sartenes

Pastel mágico tres en uno

RACIONES: 8 PERSONAS

TIEMPO: 75 MIN.

DIFICULTAD: FÁCIL



Ingredientes

225 gramos de harina
250 gramos de mantequilla
280 gramos de azúcar
8 huevos
1 litro de leche
Ralladura de un limón
2 cucharadas de esencia de vainilla (o azúcar vainillado)
Azúcar glassé (molida) para decorar

Preparación

Batimos las yemas junto con el azúcar y la vainilla hasta obtener una crema espumosa. Batimos las claras a punto de nieve.

Precalentamos el horno a 180°C.

Ahora añadimos la mantequilla, leche, harina y la ralladura del limón. Cuando esté bien mezclado agregamos las claras con movimientos envolventes.

Echamos la crema resultante en un molde cuadrado o rectangular untando con mantequilla y un poco de harina.

Horneamos durante 10 minutos a 180°C y bajamos a 160°C durante 50 minutos más. (pinchamos en el centro con un palillo, si sale limpio el pastel está)

Dejar enfriar, espolvorear con azúcar glassé y cortar en cuadrillos.

• **DENTAL.** TRAE CONSIGO CAMBIOS BIOLÓGICOS, EMOCIONALES Y DE CONDUCTA.

Bruxismo: más que un rechinar de dientes y desgaste dental

ES UNA SERIE DE MOVIMIENTOS, DEFINIDOS COMO RECHINAR DE DIENTES, YA SEA DURANTE EL DÍA O MIENTRAS SE DUERME.

DIAMAR DÍAZ NIETO
redaccion@panoramacatolico.com

Una sonrisa franca abre puertas, pero... ¿qué pasa cuando ese gesto que denota felicidad, se ve comprometido porque los dientes se empiezan a desgastar, se astillan o se experimenta dolor? Quizás el bruxismo sea la causa.

Aunque es un tema del que poco se conversa, estudios revelan que más del 85 % de la población ha tenido algún episodio de bruxismo en su vida; y afecta tanto a niños como a adultos.

Bruxismo es el término con el que se conoce a una serie de movimientos, definidos como rechinar de dientes, ya sea durante el día o mientras se duerme, indicó la Dra. Sandra Rodríguez de Cerrud, jefa del

Este mal puede provocar migraña.

Departamento Nacional de Odontología de la Caja de Seguro Social (CSS).

Explicó que esto sucede cuando se aprieta fuertemente los dientes superiores con los inferiores y, además, hace movimientos de adelante hacia atrás, casi siempre de manera involuntaria e inconsciente.

La doctora expuso que en circunstancias normales, los dientes de ambas arcadas se ponen en contacto durante unos 20 minutos al día, produciendo de 20 a 40 libras de presión, los cuales son los necesarios para la trituración de los alimentos y para la realización del acto de la deglución o tragar.

En cambio, durante el bruxismo nocturno los dientes se ponen en contacto directo por un período de 40 minutos por hora, generando una presión de 250 libras en el primer molar principalmente.

Agregó que esta actividad trae consigo cambios biológicos, emocionales y de conducta, que repercuten no solo en afectaciones de la dentadura y la mandíbula, sino, también, en los músculos que se encuentran localizados en cabeza y cuello, ocasionando de manera secundaria numerosas alteraciones.

Señaló que puede producir hipersensibilidad dental aguda y desgaste dental; que los dientes se astillan o se fracturen, produciendo dolor. Además, la encía podría retraerse dejando expuesta parte de las raíces dentarias (recesiones gingivales) y que se manifieste dolor constante en los músculos faciales.

También se pueden afectar otras partes del cuerpo como los oídos provocando sufrimiento,



DAÑO. Con el bruxismo los dientes pueden recibir una presión de hasta 250 libras.

zumbidos o disminución de la audición, sensación de oído tupido, de goteo, ya que las estructuras de la articulación temporomandibular están cerca del conducto auditivo interno, lo que explica los dolores, náuseas e incluso una laberintitis.

La especialista subrayó que los dolores de cabeza, cuello y hombros son también comunes e

inclusive la migraña, que en un alto porcentaje, es provocada por el bruxismo.

Los síntomas pueden acompañarle el resto del día, como el dolor de cabeza y cuello, molestias en la mandíbula al despertar y durante el horario matutino, sobre todo en la zona lateral del cráneo. Sensación de presión sobre los dientes, y sensación de

cansancio como si la mandíbula hubiese hecho mucho esfuerzo.

Por todas estas razones, este mal no solo afecta la salud bucal, sino que repercute en la salud general, llevando al paciente a acudir a diferentes especialistas en busca de una solución a sus malestares, lo que trae como consecuencia que aumente la ansiedad.

Detalles

- Otros tratamientos administrados por especialistas son los analgésicos y antiinflamatorios, que disminuyen la inflamación y las molestias típicas de esta patología.

- En casos rigurosos se puede acudir al fisioterapeuta, quien ayudará a proteger la función de la articulación de la mandíbula y a corregir defectos posturales.

- La doctora Rodríguez de Cerrud recomendó, adoptar hábitos alimenticios saludables y realizar ejercicio físico para reducir el estrés y así evitar el bruxismo.

Influencia del estrés



MAL. Produce hipersensibilidad.

La Dra. Rodríguez de Cerrud resaltó que el estrés, la ansiedad, las emociones negativas y frustraciones, causan aumento de la hiperactividad muscular, reducción de la tasa de oxígeno, de la secreción salival durante el sueño, y consecuentemente aumento de episodios de rechinar los dientes durante el sueño.

Entre las soluciones para frenar estos movimientos, existe un dispositivo usado a la hora de dormir, llamado férula de descarga y su función es disipar las cargas transmitidas por la fuerza de la mordida cuando apretamos o rechinamos los dientes, para que se relajen los músculos faciales.

Novios

Qué hacer ante una ruptura

Si una persona te está hundiendo con ella, a pesar de todas las cosas que hayas intentando para remediar la situación, sólo demuestra que no hay un acuerdo entre ustedes. Esa es la base de una buena relación y cuando no existe es mejor que cada parte tome su propio camino.

Sanar va a tomar tiempo, pero culparte de todo no hará que el dolor se vaya más rápido. Cada relación que falla es una experiencia, pero no lo lloves más allá. Todo se resume en valorarte y respetarte.



Giros

Jesse Smith

Este joven, australiano de 21 años, estudió el judaísmo y pasó por los bautistas, pero se hace católico después de leerse la Biblia toda entera. "Duré unos seis meses en leerla. De Génesis a Apocalipsis, no la he leído por encima. Acudí a varias iglesias distintas, pero nunca me parecía lo correcto. Hacía muchas preguntas y nunca podían responderme de verdad".

Decidió bautizarse. Entonces le asignaron un cristiano veterano, accesible para sus preguntas y dudas, y unos padrinos para su bautizo, que le acompañarían en su viaje de fe. Estoy feliz de que Dios me haya dado el regalo de sumarme a esta familia católica".



• **CONSEJO.** SE RECOMIENDA QUE POR NINGÚN MOTIVO TE LO VAYAS A HACER A ESCONDIDAS.

¡Wow! Tatuajes... ¿Estás seguro(a)?

PIENSAS TATUARTE, TE INVITO A CONOCER A FONDO LO QUE ESTÁS A PUNTO DE HACER.

REDACCIÓN
redaccion@panoramacatolico.com

Un tatuaje es cosa de pensarse. Me podrás decir que "son sexys"; que "están de moda" y que además "son únicos porque no hay uno igual a otro"; que "es tuyo y de nadie más"... Pero, sabes ¿qué

es?, ¿cómo se hace?, ¿qué peligros conlleva?. Si por tu mente no pasa otra cosa que el famoso "quiero tatuarme", te invito a conocer a fondo lo que estás a punto de hacer, para que después no te vayas a arrepentir.

Hablar de la historia del tatuaje, desde su nacimiento hasta la actualidad, es complicado. De lo que sí podemos estar seguros es que existió en la mayoría de las civilizaciones del mundo antiguo; lo que quiere decir, que tiene casi la misma edad que el hombre.

Cuando decimos que un tatuaje es para toda la vida, créeme que no estamos exagerando, ¡es verdad! Aunque existen mé-

todos que permiten eliminar un tatuaje, la experiencia dice que la decisión de quitarte un tatuaje es muchísimo más difícil que la de hacértelo.

El láser borra el tatuaje, pero deja marcas en forma de piel decolorada o cicatrices. Es

mejor prevenir que lamentar, ¿no crees?

Te recomendamos que por ningún motivo te lo vayas a hacer a escondidas; primero habla con tus papás al respecto. No lo hagas por imitación, moda o capricho, es tu decisión, es tu cuerpo, pero antes de hacerlo, piénsalo MUY, PERO MUY BIEN.

Cuando decimos que un tatuaje es para toda la vida, no es exageración, ¡es verdad!



Pastoral Juvenil - Arquidiócesis de Panamá



Encuentro con Cristo a través de la Creación y la Sagrada Escritura

El joven, como todas las personas, fue creado por Dios con algo de Dios, la capacidad de relacionarse. Es esto lo que le permite entrar en contacto con todo lo creado, pero aún más con el Creador.

La Pastoral Juvenil juega un papel fundamental en la vida del joven, ayudarlo a tener un encuentro personal con Dios. Este encuentro tiene la fuerza de llegar hasta lo más profundo de su vida, provocando un cambio y el descubrimiento de la persona de Cristo.

Al lograr este impacto en la vida del joven, no se puede quedar ahí, tiene que ir más allá, porque Cristo no es estático. El joven descubrirá la necesidad continua de querer encontrarse y renovar ese primer encuentro.

Ahí la Pastoral Juvenil empieza a jugar su papel de acompañante, pues guía al joven a renovar ese encuentro de diversas formas, entre ellas la creación y la Sagrada Escritura.

Pastoral Juvenil debe ayudar a los jóvenes a adquirir confianza y familiaridad con la Palabra

Al ser creado con la capacidad de relacionarse, se puede entrar en contacto con toda la creación y descubrir ahí la persona del Creador. Esto se da al reconocer nuestra dignidad de personas, que fuimos creados con y por amor, y por tanto descubrimos la dignidad

de todo lo demás, reconociendo el rostro de Dios nuestro Creador.

La Sagrada Escritura es un encuentro mucho más profundo, ya que somos capaces de escuchar a Cristo, porque no solo está en la Palabra, Él es la Palabra, lo que significa que no solo tiene voz, también rostro, Jesucristo.

La mejor manera de escuchar y dialogar con Cristo es a través de la Lectio Divina, porque se descubre que es la base de un encuentro profundo. A través de la lectio nos acercamos y abrimos al Creador y por tanto permanece en nosotros. Por tanto la Pastoral Juvenil debe ayudar a los jóvenes a adquirir confianza y familiaridad con la Palabra, para que sea como una brújula que indica la vía a seguir.

• **MISIÓN.** DECENAS DE SACERDOTES, MISIONEROS LAICOS Y FAMILIAS REPARTIDOS EN EL MUNDO.

Una parroquia muy especial



LA PALOMA, UNA PARROQUIA MUY ESPECIAL: CASTIZA, MISIONERA Y UN SÍMBOLO PARA EL CAMINO NEOCATECUMENAL. FUE SACUDIDA POR UNA EXPLOSIÓN QUE DEJÓ CUATRO PERSONAS MUERTAS, ENTRE ELLOS UN JOVEN SACERDOTE RECIÉN ORDENADO Y UN FELIGRÉS DE 35 AÑOS PADRE DE CUATRO HIJOS.

JAVIER LOZANO/Rel
redaccion@panoramacatolico.com

La Paloma es una parroquia especial por varios motivos. Es una de las iglesias más castizas de la capital de España y de las más queridas por los madrileños, pues en ella se encuentra el cuadro de la Virgen de la Soledad, conocida como Virgen de La Paloma, considerada como la patrona "popular" de Madrid. Pero también lo es por lo que representa en la historia y el carisma del Camino Neocatecumenal, tanto en España como en muchos países del mundo, donde misioneros salidos de esta parroquia del centro de Madrid han llevado el Evangelio acercando a decenas de miles de personas a Dios.

En La Paloma hay 18 comunidades neocatecumenales.

Esta es una parroquia netamente evangelizadora, tanto en el barrio como allá donde sea necesario anunciar a Cristo.

Las decenas de sacerdotes, misioneros laicos y familias en misión que tiene repartida La Paloma por todo el mundo así lo atestiguan.

Ahora es La Paloma y sus feligreses los que necesitan la oración, que la gracia que ellos han llevado regrese de vuelta en un momento tan duro. Personas jóvenes de esta parroquia han muerto, y el edificio donde miles de personas han descubierto la fe o en el que han hallado la caridad de la Iglesia, es ahora un amasijo de escombros. Por ello, la comunión de los santos, algo tan bello y único que se da en el cristianismo, es en este momento más necesaria que nunca.

Importante

• **Un símbolo en el Camino Neocatecumenal.** La Paloma fue una de estas pioneras, y en 1970 unos jovencísimos Kiko y Carmen realizaban este anuncio del Evangelio que prendió como una mecha. Se formó una primera comunidad desde la cual se han catequizado parroquias de Madrid, distintas zonas de España y de otros países.

• **Frutos de La Paloma.** De esta primera comunidad doce jóvenes acabarían convirtiéndose en sacerdotes. Uno de ellos, rector del Seminario Redemptoris Mater de Madrid. Además otros 10 misioneros laicos itinerantes que han anunciado el Evangelio en España y en cinco países de América y de Asia.

• **Realidad eclesial.** Actualmente en la parroquia de La Paloma hay 18 comunidades neocatecumenales, formada cada una de ellas por entre 30 y 70 hermanos. Unos 1.000 miembros de esta realidad eclesial con cientos de hijos, conviven en esta parroquia reuniéndose cada semana en el edificio, ahora ha devastado.

Desafíos

• Torrente de vocaciones



PARROQUIA. Pulmón evangelizador.

Fruto también de estas comunidades son el torrente de vocaciones que atesora. Destacan entre ellas las decenas de familias en misión repartidas por cuatro continentes, catequistas misioneros itinerantes que evangelizan en varios países y las vocaciones sacerdotales y a la vida consagrada.

• Durante el confinamiento

Hace tan sólo unos meses el padre Rubén, entonces diácono, junto a sacerdotes de la parroquia, animaba a este céntrico barrio durante el confinamiento domiciliario. Desde los balcones ya inexistentes del edificio parroquial hacían conciertos para los vecinos, tocaban sus guitarras y con un potente altavoz exhortaban a los vecinos a no tener miedo.

• Rubén, una de las víctimas



EN VIDA. Ayudó a muchos vecinos.

La última de ellas, el padre Rubén Pérez Ayala, hijo de esta parroquia, y desde que se ordenó el pasado mes de junio vicario parroquial en ella. A sus 35 años ha cumplido ya su misión, tanto en la vida como en el sacerdocio pese a los pocos meses que pudo disfrutar del ministerio.

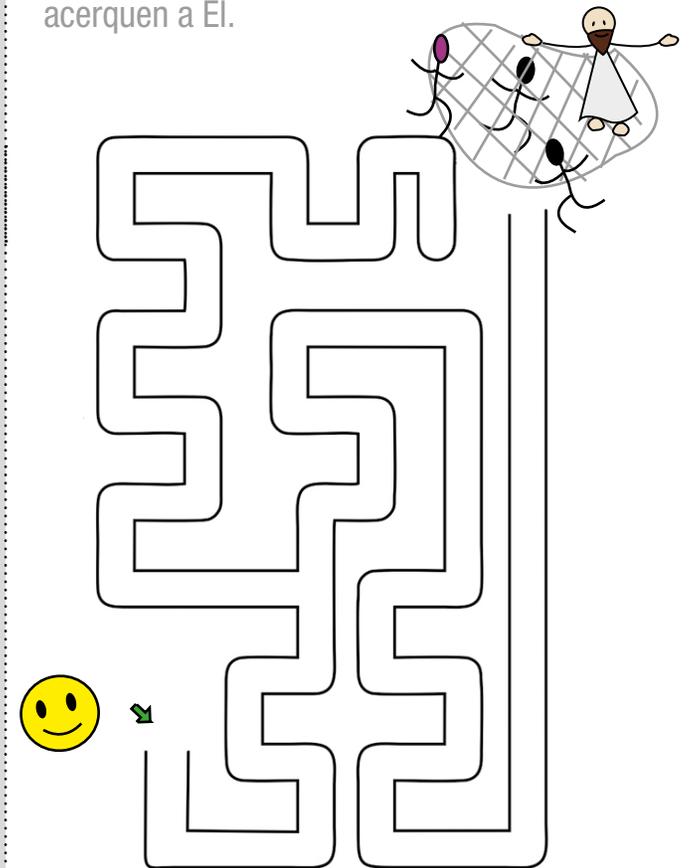
Diviértete coloreando



Jesús invita a Simón y a su hermano Andrés a ser pescadores de hombres.

LABERINTO

Escuchemos la invitación de Dios y seamos instrumento para que más personas se acerquen a Él.



DIFERENCIAS

Concéntrate buscando las cinco diferencias entre los dos dibujos.





EL CANAL DE LA MISERICORDIA

SANTA MISA

Lunes a Sábado
6:30 a.m.

PANAMÁ, DOMINGO 24 DE ENERO DE 2021 • WWW.PANORAMACATOLICO.COM

• ACCIÓN SUGERIDA. TAREA ESPIRITUAL PARA LA SEMANA

¿Servir a dos señores?



HIPOCRUCÍA. Dios nos pide definirnos, y dejar el mal hábito de ser doble cara. (Foto Omid Armin)

REDACCIÓN
redaccion@panoramacatolico.com

“Se ha cumplido el plazo, está cerca el reino de Dios: convertíos y creed en el Evangelio”. Estas fueron las primeras palabras de Jesús de Nazaret cuando inició su predicación. Esta noticia sigue vigente dos mil veintiún años después.

¿Nos dicen algo? ¿Nos estremecen? ¿Representan una invitación para la vida o son solo un eco del pasado?

Esta semana, el Señor nos pide que nos detengamos y hagamos el examen de conciencia debido. Que nos preguntemos si realmente hemos entrado en un proceso de conversión profunda, y creemos que Jesús es el Mesías y nos ha redimido.

Dios nos está pidiendo que nos preguntemos de manera seria y honesta ¿cuál es nuestro Señor?, ¿a qué dios respondemos?

La preocupación del Divino Creador

siempre ha sido la misma, que sus hijos pretendamos tener dos señores: que tengamos un pie en el agua y el otro en la orilla; que intentemos vivir en la Luz al mismo tiempo que nos movemos con desenvoltura en la oscuridad y, como ha dicho Jesús, pongamos las manos en el arado, pero nos pasemos mirando hacia atrás, añorando la vida pasada.

El Señor nos está pidiendo que miremos bien en dónde ponemos el corazón. Que los reinados humanos siempre son pasajeros, y casi siempre dejan un legado de maldad y dolor. En cambio, el reinado de Dios siempre es verdadero, y su carga ligera.

Somos libres de elegir a quién queremos seguir. Lo que nos advierte Cristo es que no podemos vivir en el disimulo, con doble cara y doble moral.

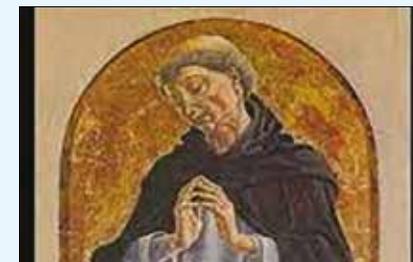
¡Ánimo!

En el Reino que proclamó Jesús los protagonistas son los enfermos, los hambrientos, los sedientos y todo aquel que necesita Luz.

Santos de la Semana

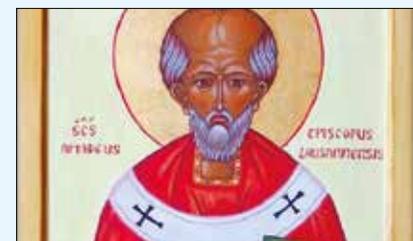
- **25 Ene.** Conversión de San Pablo
- **26 Ene.** San Timoteo y San Tito
- **27 Ene.** Santa Angela de Merici
- **28 Ene.** San José Freinademetz
- **29 Ene.** San Sabiniano, Mártir
- **30 Ene.** Santa Martina, Virgen y Mártir

San Alberico, abad 26 Ene.



No hay datos sobre su infancia. Sólo se sabe que, joven, quiso ingresar en la vida religiosa y se puso bajo la guía de Roberto de Molesmes, que había formado una comunidad benedictina cerca de Tonnerre. En el monasterio de Cister, en Borgoña (hoy Francia), san Alberico, abad, fue uno de los primeros religiosos que fundaron el nuevo monasterio y, habiendo sido elegido abad, dirigió el cenobio sobresaliendo por su celo en procurar la formación de sus monjes, como verdadero amante de la Regla y de los hermanos.

San Amadeo de Lausana 28 Ene.

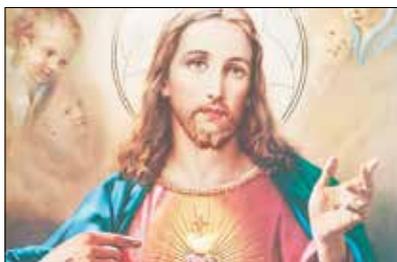


En Lausana, entre los helvecios (hoy Suiza), san Amadeo, obispo. Siendo monje de Claraval, fue designado abad del cenobio de Hautecombe y elegido, más tarde, para la sede episcopal, desde donde educó con destreza a los jóvenes, formó un clero piadoso y casto y cantó las alabanzas en su predicación de la bienaventurada Virgen María.

Dejó para la posteridad una preciosa colección de ocho homilias marianas, colmadas de unos jugosos sentimientos de devoción.

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