

## Pastoral Social lanza campaña



CUARESMA. Llamado a la solidaridad.

REDACCIÓN. Como todos los años, Pastoral Social Cáritas impulsa la Campaña Cuaresmal. Este año suprime la colecta, pero mantiene la revista que contiene cinco temas de reflexión basados en tres ejes: ayuno, oración y caridad.

08

## Liberar vacunas a los empobrecidos



PANDEMIA. Más mortíferas que nunca.

REDACCIÓN. África es la indiferencia humana. Nos debería escandalizar lo que puede suceder en los siguientes meses si no se actúa, la muerte evitable y consentida en este continente por COVID-19, ante falta de acceso a las vacunas.

22

SÍGUENOS EN:



•PERIÓDICO. CONTINÚA EVANGELIZANDO AL MUNDO DE HOY Y CAMINANDO EN LA ESPERANZA.

# Fe y misión se mantienen



**panorama católico**  
Evangelizando al mundo de hoy por medio de la Prensa

Domínico: ciclo B  
1- de cuaresma  
24 de Febrero -1985  
2- de cuaresma  
3 de Marzo -1985

Quincenario de la Iglesia Católica de Panamá  
Veinticinco centésimos

## DOBLE CARACTER TIENE LA CUARESMA

Un doble carácter o significado tiene la celebración de la Cuaresma, según ha sido explicado durante varios siglos y de acuerdo a las conclusiones y decisiones del Concilio Vaticano Segundo.

La Cuaresma tiene un carácter bautismal y un carácter penitencial —indican los teólogos— porque se leen pasajes del Evangelio, que durante los primeros siglos se leían a los catecúmenos para prepararlos al bautismo.

Además, durante la sagrada Cuaresma toda la Iglesia, junto con los que van a ser bautizados, recuerda el misterio de su iniciación cristiana.

**SIGNIFICADO DE LA CUARESMA**

La Cuaresma consiste en la penitencia de toda la comunidad y de cada miembro de ella, prolongada durante 40 días. El período cuaresmal comienza el miércoles de ceniza y termina el jueves santo.

No debe confundirse la Cuaresma con la Semana Santa. De acuerdo con la Iglesia, la Semana Santa comprende los últimos días de la Cuaresma y el Triduo Pascual.

El Triduo Pascual es el tiempo comprendido entre la Misa Vespertina de la cena del Señor e incluye el Viernes, el sábado y el domingo. En estos tres días se celebra la muerte, la sepultura y la resurrección de Cristo.

**INFLUENCIA BIBLICA DE LA CUARESMA**

Según los estudiosos de las escrituras, las influencias bíblicas que determinan la celebración de 40 días del período cuaresmal son seis.

Una de ellas es el ayuno de 40 días de Nuestro Señor Jesucristo. Otra se refiere a los 40 años que permaneció el pueblo de Dios en el desierto. Y una tercera influencia está basada en los 40 días que Moisés estuvo en el monte Sinaí.

Los 40 días durante los cuales Goliat estuvo desafiando hasta que David se le enfrentó derrotándolo y matándolo son considerados como influencia bíblica sobre la Cuaresma.

También, los cuarenta días, durante los cuales Elías, con pan cocido sobre piedras y con agua de camino al monte llamado el Horeb, son considerados como influencia cuaresmal.

La última influencia bíblica en la celebración de la Cuaresma es la advertencia que hizo Jonás a los ninivitas que si no se convertían, su ciudad sería destruída, en 40 días, si continuaban con su maldad.

**VIGILIA PASCUAL Y AYUNO**

La vigilia pascual es la cima de todo el año litúrgico y debe celebrarse integralmente en la noche.

El Ayuno es obligatorio —según el derecho canónico— para los mayores de edad, hasta los 59 años, y se debe observar el miércoles de ceniza y el Viernes Santo. Estos dos días también son días de ayuno.

Todos los viernes de cuaresma son días de abstinencia. El ayuno consiste en no comer carne en estos días y se aplica a los mayores de 14 años de edad.

**OTROS ASPECTOS DE LA CUARESMA**

De acuerdo con la fe cristiana, la Cuaresma es un período de preparación para la Pascua. Durante el mismo, todo creyente debe hacer penitencia.

IESUS NAZARENO DE ATALAYA

UN 24 DE FEBRERO DE 1985, UN POCO ANTES QUE ESTALLARA LA CRISIS POLÍTICA DE LOS AÑOS 87, 88 Y 89, LA IGLESIA CATÓLICA HIZO REALIDAD EL SUEÑO DE TENER UN MEDIO IMPRESO. **12-13**

REDACCIÓN. Panorama Católico está unido a la Fiesta de Jesús Nazareno, desde su lanzamiento en 1985. Su misión evangelizadora se mantiene 36 años después, a tiempo de informar del quehacer de la Iglesia y la realidad nacional. Hoy se enfrenta al reto de su propia evolución. La crisis pandémica obliga a acelerar el proceso de evolución digital, que ha sacudido a todos los medios. Panorama Católico está en esa transformación digital y necesitará del apoyo de sus lectores, como ha sido durante más de tres décadas.



RENOVACIÓN. Vienen más cambios.

## 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

**Cuaresma: un tiempo para renovar la fe, la esperanza y la caridad**

- GÉNEROS
- DIÓCESIS
- INTERNACIONALES
- OPINIÓN



04

## ESPIRITUALIDAD

**Saber llorar con los demás, esto es santidad**

- LAICOS
- CATEQUESIS
- LITURGIA
- BIBLIA



14

## COMUNIDAD

**De regreso a clases virtuales**

- FAMILIA
- JUVENIL
- VIVIR
- NIÑOS



18

## VARIEDAD

**Liberar las vacunas para empobrecidos**

- ECOLOGÍA
- FE Y CULTURA
- BELLAS ARTES
- ENTRETENIMIENTO



22

## Editorial

## Tiempo de esperanza

Inicia algo más que un episodio cíclico en la vida de los cristianos. Cuaresma no es una "ola" que viene cada año. Cuando se trata de Dios, no hay ofertas de temporada, "baratillos" de principio, medio o fin de año. Es tiempo de gracia, un aquí y un ahora que nos recuerda el Amor perenne del Padre, y se debe aprovechar como oportunidad única, pues no se repetirá de la misma manera nunca más.

Esto no contradice la promesa del Señor de estar con nosotros todos los días hasta el fin del mundo. Él está siempre, pero no siempre igual,

pues siempre es nuevo.

Por eso aprovecharlo ahora, en este instante, en esta Cuaresma, es un privilegio que no se repetirá. Hoy los humanos vivimos un "contexto de preocupación" que a algunos nos ha provocado una sensación de asfixia, de puertas cerradas, pues todo parece frágil e incierto. Pues bien, en un ambiente así, la Cuaresma de este año se presenta como una señal de esperanza cierta y poderosa, aunque hablar de esperanza parezca una provocación.

"El tiempo de Cuaresma está hecho para esperar, para volver a dirigir la mirada a la paciencia de

Dios", nos dice el Papa Francisco, quien agrega que la Cuaresma "es esperanza en la reconciliación (...) pues al recibir el perdón, en el Sacramento que está en el corazón de nuestro proceso de conversión, también nosotros nos convertimos en difusores del perdón: al haberlo acogido nosotros, podemos ofrecerlo, siendo capaces de vivir un diálogo atento y adoptando un comportamiento que conforte a quien se encuentra herido".

Que esta Cuaresma no pase como una más. Digamos sí hoy, sin esperar a la próxima. ¡Ánimo!

## Caricatura

Yo en todos los sitios  
pero vosotros solo en  
uno, EN CASA.



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

**SINTONIZA** **ABRID LAS PUERTAS AL REDEDOR**

*Programa Especial por el*  
**ANIVERSARIO**

# Panorama Católico

[www.panoramacatolico.com.pa](http://www.panoramacatolico.com.pa)

**28 DE FEBRERO 2021**

*Invitados Especiales*

Lic. Detzaida Toulhier  
(Directora)

Gregorio Herrera  
(Distribución)

**7am** **A LAS** **4pm**

**F E T V** **RADIO HOGAR**

Conoce su Historia y las Anécdotas de la Voz de quienes fueron parte de ese primer equipo de Voluntarios y de sus Colaboradores

*Tendremos premios en nuestro* @pacatolico

## “LÍNEAS DE AYUDA”

**ACOMPañAMIENTO EMOCIONAL**

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

**Centro San Juan Pablo II**  
LUNES A VIERNES - 9:00 AM A 3:00 PM 225-9571

6140-3320 Lic. Itza Urriola  
6267-0663 Francisco De León  
6749-4703 Licda. Argelia Vargas

**ATENCIÓN CONYUGAL Y FAMILIAR**

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

282-6589  
282-6593  
282-6594

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

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

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

## GRACIAS POR SUS DONACIONES

**“IMPORTANTE”**

EL CENTRO SAN JUAN PABLO II NO ENVÍA NINGÚN TIPO DE CARTAS NI PERSONAL A SOLICITAR DONACIONES.

LAS DONACIONES RECIBIDAS SON MUESTRAS DE SOLIDARIDAD CON NUESTROS HERMANOS EN CONDICIÓN DE CALLE QUE SON TRAÍDAS DIRECTAMENTE AL CENTRO O DEPOSITADAS EN NUESTRA CUENTA BANCARIA.

**#CUENTA BANCO GENERAL**  
**03-79-01-1154-29-8**

**www.arquidiocesisdepanama.org**

@arquipanamá

• **PONTÍFICE.** HA TITULADO SU MENSAJE DE CUARESMA: “MIRAD, ESTAMOS SUBIENDO A JERUSALÉN”.

# Cuaresma: un tiempo para renovar la fe, la esperanza y la caridad

PARA ESTA CUARESMA 2021, EL PAPA FRANCISCO NOS INVITA A RENOVAR NUESTRA FE, SACIAR NUESTRA SED CON LA ESPERANZA Y RECIBIR EL AMOR DE DIOS.

## REDACCIÓN

redaccion@panoramacatolico.com

El Papa Francisco publicó este viernes 12 de febrero su Mensaje para la Cuaresma 2021, en el que nos recuerda que este tiempo litúrgico es tiempo de conversión, “renovando nuestra fe, saciando nuestra sed con el “agua viva” de la esperanza y recibiendo con el corazón abierto el amor de Dios que nos convierte en hermanos y hermanas en Cristo.

Las virtudes teologales son el centro del mensaje del Santo Padre, quien nos invita también a hacer vida las condiciones de conversión propuestas por Jesús hace más de 2000 años: el ayuno, oración y limosna.

Estos son los 3 puntos fundamentales del mensaje del Santo Padre para la Cuaresma 2021:

### La fe nos llama a acoger la Verdad y ser testigos

“En este tiempo de Cuaresma, acoger y vivir la Verdad que se manifestó en Cristo significa ante todo dejarse alcanzar por la Palabra de Dios, que la Iglesia nos transmite de generación en generación (...) Esta Verdad es Cristo mismo que, asumiendo plenamente nuestra humanidad, se hizo Camino —exigente pero abierto a todos— que lleva a la plenitud de la Vida”.

“La Cuaresma es un tiempo para creer, es decir, para recibir a Dios en nuestra vida y permitirle ‘poner su morada’ en nosotros. Ayunar significa liberar nuestra

“La Cuaresma es recibir a Dios en nuestra vida y permitirle ‘poner su morada’ en nosotros”.

existencia de todo lo que estaba, incluso de la saturación de informaciones —verdaderas o falsas— y productos de consumo, para abrir las puertas de nuestro corazón a Aquel que viene a nosotros pobre de todo, pero ‘lleno de gracia y de verdad’: el Hijo de Dios Salvador”.

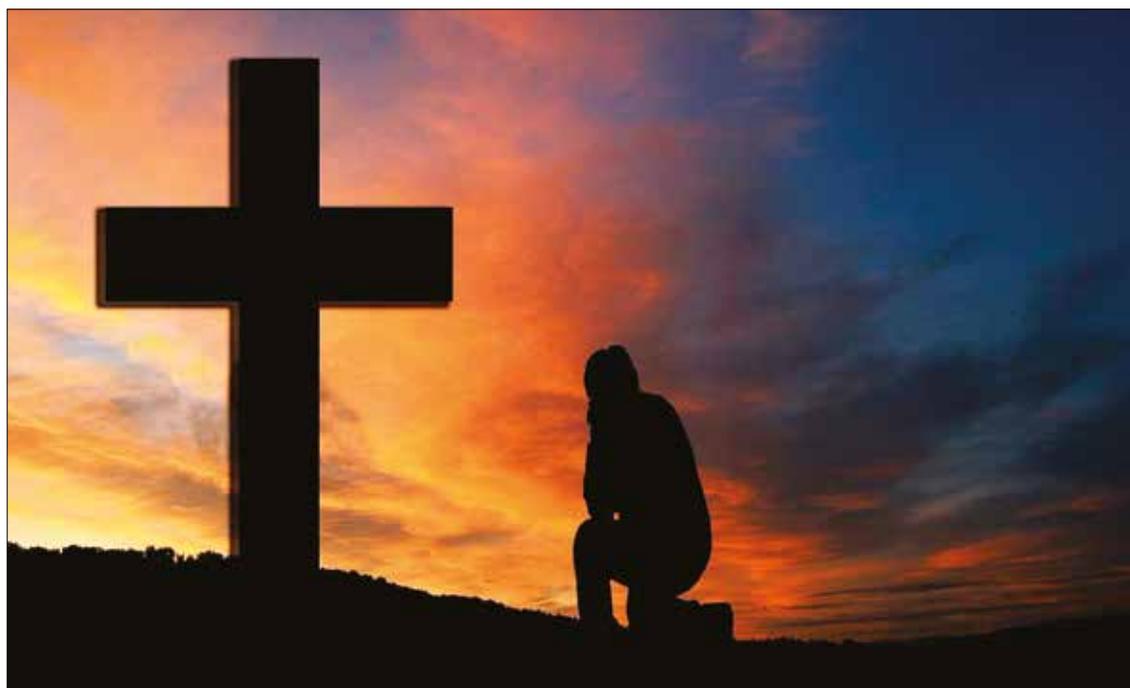
El ayuno —nos dice el Papa— vivido como experiencia de privación, para quienes lo viven con sencillez de corazón lleva a descubrir de nuevo el don de Dios y a comprender nuestra realidad de criaturas que, a su imagen y semejanza, encuentran en Él su cumplimiento.

### La esperanza como ‘agua viva’ que nos permite seguir nuestro camino

“En el actual contexto de preocupación en el que vivimos y en el que todo parece frágil e in-



CONSEJO. Vivir la Cuaresma es cuidar a quienes se encuentran en condiciones de abandono.



ARREPENTIMIENTO. Si hay alguien interesado en nuestra conversión, es, nada más y nada menos, Dios.



REFLEXIÓN. Acoger y vivir la Verdad.

cierto, hablar de esperanza podría parecer una provocación. El tiempo de Cuaresma está hecho para esperar, para volver a dirigir la mirada a la paciencia de Dios, que sigue cuidando de su Creación”.

“En la Cuaresma, estemos más atentos a decir palabras de aliento, que reconfortan, que fortalecen, que consuelan, que estimulan, en lugar de palabras que

humillan, que entristecen, que irritan, que desprecian”.

En el recogimiento y el silencio de la oración –agrega el Papa– se nos da la esperanza como inspiración y luz interior, que ilumina los desafíos y las decisiones de nuestra misión: por esto es fundamental recogerse en oración (cf. Mt 6,6) y encontrar, en la intimidad, al Padre de la ternura.



CUARESMA. Camino de conversión y oración, comunitaria y personal.

## Llamado

- **AYUNO.** Quien lo practica como experiencia de privación, se hace pobre con los pobres y “acumula” la riqueza del amor recibido y compartido.

- **ORACIÓN.** En el recogimiento y el silencio de la oración, se nos da la esperanza como inspiración y luz interior. Manantial de “agua viva”.

- **CARIDAD.** Lo poco que tenemos, al compartirlo con amor, no se acaba nunca, sino que se transforma en una reserva de vida y felicidad.

### La caridad, la expresión más alta de nuestra fe y esperanza

“Vivir una Cuaresma de caridad quiere decir cuidar a quienes se encuentran en condiciones de sufrimiento, abandono o angustia a causa de la pandemia de COVID-19. En un contexto tan incierto sobre el futuro, recordemos la palabra que Dios dirige a su Siervo: ‘No temas, que te he



SOLIDARIDAD. Ayudar al necesitado.

redimido’ (Is 43,1), ofrezcamos con nuestra caridad una palabra de confianza, para que el otro sienta que Dios lo ama como a un hijo”.

“La caridad es don que da sentido a nuestra vida y gracias a este consideramos a quien se ve privado de lo necesario como un miembro de nuestra familia, amigo, hermano. Lo poco que tenemos, si lo compartimos con amor, no se acaba nunca, sino que se transforma en una reserva de vida y de felicidad. Así sucedió con la harina y el aceite de la viuda de Sarepta, que dio el pan al profeta Elías; y con los panes

que Jesús bendijo, partió y dio a los discípulos para que los distribuyeran entre la gente”

Así sucede con nuestra limosna, ya sea grande o pequeña, si la damos con gozo y sencillez.

Por último, el Papa Francisco nos invita a vivir esta Cuaresma 2021 “como camino de conversión y oración, y para compartir nuestros bienes, nos ayuda a reconsiderar, en nuestra memoria comunitaria y personal, la fe que viene de Cristo vivo, la esperanza animada por el soplo del Espíritu y el amor, cuya fuente inagotable es el corazón misericordioso del Padre”.

• **OBISPO.** HACE EL LLAMADO A VIVIR LA CUARESMA CON RECOGIMIENTO ESPIRITUAL.

# Jesús Nazareno escucha las súplicas del pueblo



CUARESMA TIEMPO PRIVILEGIADO DE PREPARACIÓN PARA LA PASCUA, PERO AL IGUAL QUE EL AÑO PASADO, VIENE MARCADA POR LA PANDEMIA QUE AZOTA A PANAMÁ Y AL MUNDO.

BETZAIDA TOULIER U.  
redaccion@panoramacatolico.com

En medio de esta pandemia, la Iglesia celebra este Primer Domingo de Cuaresma con restricciones, como medida sanitaria debido al coronavirus que ha traído luto y dolor a tantas familias panameñas, y secuelas en los que han sido contagiados.

acercarse a los templos para aliviar sus penas. Pero, no están solos, Jesús no se ha mudado, escucha sus deseos y temores; consuela, alivia y da aliento.

Ciertamente es fuerte lo que estamos viviendo pero no hay que perder la fe, la esperanza de que vamos a salir de esto. Son momentos difíciles, pero en los

el amor por los amigos. Estar con nuestros hijos, con valorar a nuestros padres, a nuestros hermanos, a nuestros amigos. Y creo que es eso lo que hay que reponer.

De aquí a algunos meses, lo más probable es que alcancemos niveles de vacunación que permitan una protección de la población, pero entre hoy día y ese momento, nuestro deber es cuidarnos para evitar una tercera ola, que podría venir con una carga de enfermedad muy lamentable para el país.

## Cuaresma se vive en medio de las consecuencias humanitarias, sociales y económicas de la pandemia.

Todos los años, la población de Atalaya, ubicada en la Diócesis de Santiago, abre sus puertas para recibir a miles de peregrinos y devotos a Jesús Nazareno, este año, la realidad de la pandemia limitó la llegada de los peregrinos para evitar contagios masivos.

Monseñor Audilio Aguilar Aguilar, Obispo de la Diócesis de Santiago, en entrevista concedida a Panorama Católico expresa su cercanía, y orientación como pastor a la población panameña en general, y a los seguidores de Jesús Nazareno en particular.

**¿Cómo pueden vivir los creyentes esta Cuaresma tan extraordinaria?**

**R.-** La gente está enferma y asustada, y lo más lamentable es que los creyentes no pueden

que Jesús nos llama a vivir profundamente con Él, este camino de 40 días de preparación del misterio de su Pasión, Muerte y Resurrección.

Este acontecimiento nos brinda esperanza, ya que Jesús dio su vida para salvarnos y la sigue entregando hoy, en este momento tan difícil a nivel mundial, para recordarnos que no estamos solos y que con su gloriosa resurrección, Jesús es rico en misericordia.

**¿Se puede entender la crisis como una oportunidad de revisar prioridades?**

**R.-** Quizá el énfasis que estábamos poniendo en el dinero, en el trabajo, en ascender socialmente, no son las prioridades reales. Nuestras prioridades tienen que ver con lo que le da sentido a la vida: la familia, la solidaridad,

**El obispo envió un mensaje de esperanza**

No hay por qué temer. Cuando parece que todo se cierra, el Señor siempre nos dice 'no tengan miedo'. En este momento, el Señor es la expresión de la cercanía. Dejar el miedo es volcarnos a Él, confiar en su fuerza y en su acción. Pero es también tiempo para sentirnos apoyados unos a otros. Capaces de ser más solidarios los unos con los otros y de preocuparnos más por quienes nos rodean. Es avanzar juntos para superar esta emergencia.

Como dijo el Papa, en algún momento de la pandemia, "estamos todos en la misma barca", juntos caminamos este itinerario para – como pueblo de Dios – salir adelante renovados y fortalecidos de este dolor. Elevemos nuestras oraciones a Jesús Nazareno, que no se ha ido, está entre nosotros.

• **LLAMADO.** PARA VIVIR ESTE TIEMPO, LA IGLESIA INVITA A “QUEDARSE EN CASA”.

# Campaña para vivir la Cuaresma en familia

COMO TODOS LOS AÑOS, PASTORAL SOCIAL CÁRITAS, IMPULSA LA CAMPAÑA CUARESIMAL, ESTE AÑO SUPRIME LA COLECTA, PERO MANTIENE LA REVISTA QUE CONTIENE CINCO TEMAS DE REFLEXIÓN BASADOS EN TRES EJES: AYUNO, ORACIÓN Y CARIDAD.

YOEL E. GONZÁLEZ NÚÑEZ  
redaccion@panoramacatolico.com

Cada año, el santo padre Francisco envía el mensaje al mundo para vivir la Cuaresma, con este recurso se prepara la Campaña Cuaresmal que este año 2021, está enfocada en tres principios fundamentales: fe, esperanza y caridad.

Para vivir este tiempo –en medio de la pandemia- la iglesia invita a “quedarse en casa” a fin de fortalecer la Iglesia doméstica y la Comunidad. La propuesta de Pastoral Social Caritas es trabajar los

**La propuesta de Pastoral Social Caritas es trabajar los temas en la burbuja familiar.**

temas en la burbuja familiar, y si se hace en pequeñas comunidades cumplir con las medidas de bioseguridad: usar mascarillas, distanciamiento y lavado de manos.

Para Maribel Jaén, Secretaria Ejecutiva de la Pastoral Social Cáritas, es importante que cada miembro de la casa participe en esta pequeña reunión familiar. “Cada semana de Cuaresma se reflexionará un pequeño texto de lo que dice el papa Francisco en su mensaje cuaresmal”, explicó.

“Se propone que en cada reunión familiar se lea el texto pausadamente en voz alta, párrafo por párrafo. Seguidamente se lea un texto bíblico se hace un alto para comentar qué nos dice y cómo respondemos. Sin dejar a nadie atrás y con la participación de to-



**LLAMADO.** Nuestra fe se vive en familia, y ahora en casa.

dos reflexionamos las preguntas entre los asistentes”, agregó.

La campaña está diseñada para que cada reflexión ayude a encontrar algunas acciones significativas que se pueden realizar, como familia o comunidad, para vivir mejor este camino cuaresmal que lleve a la conversión.

“Los contenidos de los mensajes son sencillos, accesibles, y claros, para animar el compromiso social efectivo del laicos que nos lleve a construir un Panamá más justo, equitativo, humano, sostenible y solidario”, indicó Jaén.

El mensaje también se comparará de manera virtual a través de las redes sociales de la iglesia y plataformas como zoom y meet. De esta manera se cubre a otros sectores de la población –como los jóvenes- más apegados a la tecnología.



**VIVENCIA.** En el encuentro con el hermano compartir la fe.

PROPUESTA. CINCO TEMAS DE REFLEXIÓN BASADOS EN TRES EJES: AYUNO, ORACIÓN Y CARIDAD.

# Fe sincera, esperanza viva y caridad operante

PARA ESTA CUARESMA, PASTORAL SOCIAL CÁRITAS INVITA A FLEXIONAR UN TEXTO DEL MENSAJE CUARESMAL DEL PAPA.

REDACCIÓN  
redaccion@panoramacatolico.com

## Preparemos la mesa

Antes de cada celebración vamos a preparar la mesa con su mantel, la cruz, la biblia, una vela encendida y una flor o planta que simboliza nuestra esperanza.

## Oremos

Por la señal de la... Oh, Jesús, Tú que dijiste "nadie me quita la vida, yo la doy voluntariamente". Danos firmeza para resistir en las pruebas. Que nunca nos aparten del camino que tú nos enseñaste y aunque todos se burlen que siempre te sigamos a ti y que no volvamos atrás. Danos la alegría de tomar nuestra cruz de cada día y de seguirte para ser dignos de ti. Amén.

está bajo la luz de la Resurrección, que anima los sentimientos, las actitudes y las decisiones de quien desea seguir a Cristo.

El ayuno, la oración y la limosna, tal como los presenta Jesús en su predicación (cf. Mt 6,1-18), son las condiciones y la expresión de nuestra conversión. La vía de la pobreza y de la privación (el ayuno), la mirada y los gestos de amor hacia el hombre herido (la limosna) y el diálogo filial con el Padre (la oración) nos permiten encarnar una fe sincera, una esperanza viva y una caridad operante.

**Reflexionemos el Texto Bíblico:**  
**Mt- 6:1-6, 16-18**

*"Mirad, estamos subiendo a Jerusalén ..." (Mt 20, 18).  
Mensaje para la Cuaresma 2021.*

## Leamos el Mensaje del Papa

Queridos hermanos y hermanas: Cuando Jesús anuncia a sus discípulos su pasión, muerte y resurrección, para cumplir con la voluntad del Padre, les revela el sentido profundo de su misión y los exhorta a asociarse a ella, para la salvación del mundo.

Recorriendo el camino cuaresmal, que nos conducirá a las celebraciones pascales, recordemos a Aquel que «se humilló a sí mismo, hecho obediente hasta la muerte, y una muerte de cruz» (Flp 2,8). En este tiempo de conversión renovemos nuestra fe, saciemos nuestra sed con el "agua viva" de la esperanza y recibamos con el corazón abierto el amor de Dios que nos convierte en hermanos y hermanas en Cristo.

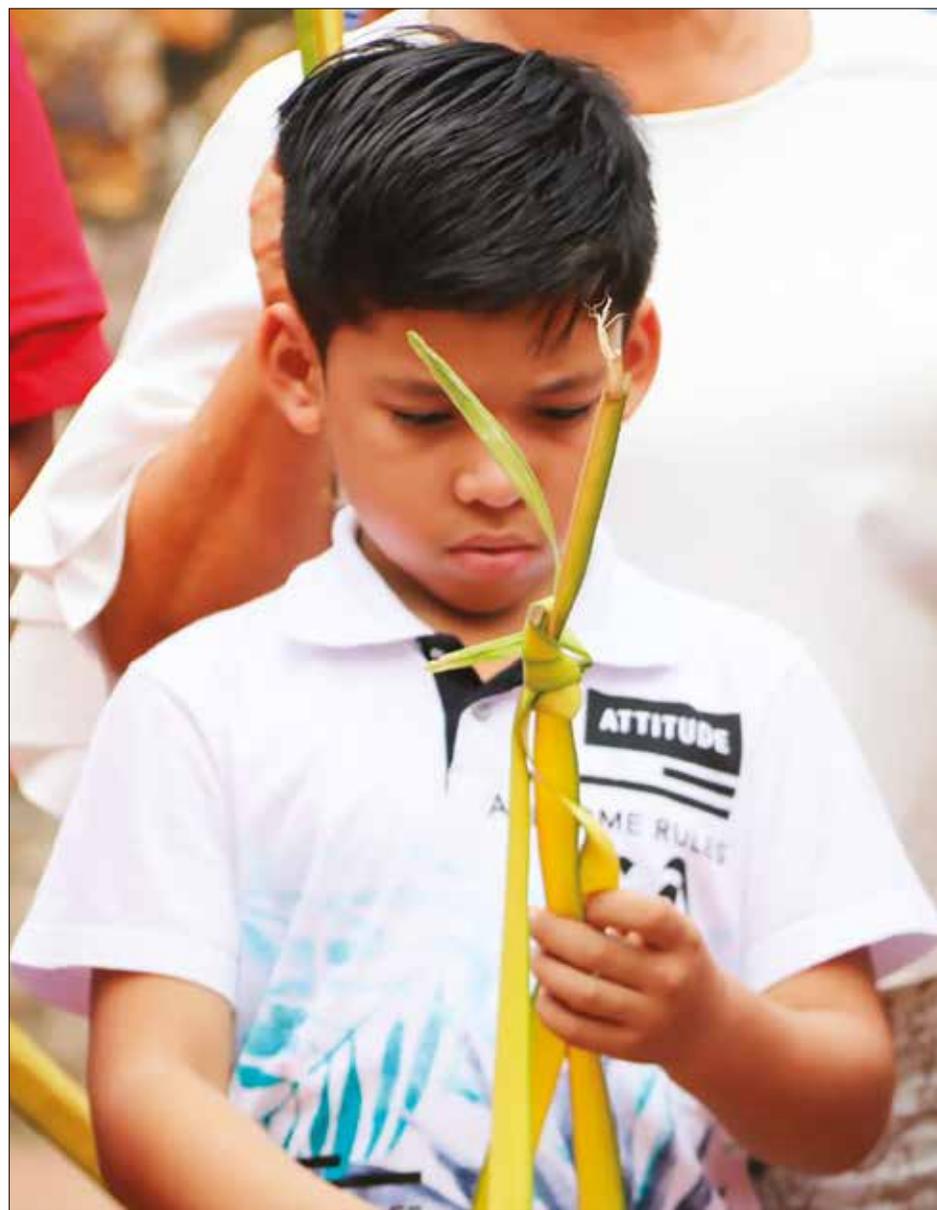
En la noche de Pascua renovaremos las promesas de nuestro Bautismo, para renacer como hombres y mujeres nuevos, gracias a la obra del Espíritu Santo. Sin embargo, el itinerario de la Cuaresma, al igual que todo el camino cristiano, ya

## Construyamos

- **Preparemos en familia este periodo de cuaresma**, recordemos a los familiares, vecinos y amigos que partieron al encuentro del Padre (Trabajadores de la salud, enfermos de Covid, personas que viven en soledad, adultos mayores).

- **Compartamos los alimentos con alguna persona necesitada** que esté cerca de tu casa o comunidad, como una forma de ayuno.

- **Reunámonos en familia y realicemos una lista de prácticas diarias** de cómo vivimos la cuaresma. Esta es una excelente manera de ayudar a cada uno de sus miembros a mantener la atención en la espiritualidad propia del tiempo y a decidir lo que consideren oportuno.



## Compartamos

1. Como inicio de este tiempo de cuaresma preguntemos: ¿Qué sentimiento nos provoca el pasaje (Flp 2,8) que expresa: «se humilló a sí mismo, hecho obediente hasta la muerte, y una muerte de cruz»?

2. Transcurrido un año de confinamiento a raíz de la pandemia, ¿cómo ha modificado nuestra preparación o anticipación para esta cuaresma?

## Celebremos

Nueva creación / Camina pueblo de Dios de Cesáreo Gabráin <https://www.youtube.com/watch?v=hUexz0Evw0w>

## Oremos en familia y comunidad

Concluimos con unas peticiones espontáneas, un Padre Nuestro, un Ave María y un Gloria, un signo de la paz y la bendición.

## 📌 Semper gaudens



### El sacramento de la Reconciliación

Ronaldo Paredes  
sempergaudens@gmail.com

**D**ios perdona nuestros pecados si nos arrepentimos, nos acercamos a él y confesamos nuestros pecados. Es por esto por lo que, Él ha establecido el Sacramento de la Reconciliación. Jesús escoge a 12 apóstoles y los hace ministros de la Reconciliación otorgando el poder de ser su instrumento para perdonar los pecados (Jn. 20,23). Este mismo poder lo tienen sus sucesores los obispos, y ellos a su vez lo delegan a los presbíteros que los ayudan en la administración de este sacramento.

**Quando el sacerdote nos confiesa, nos acercamos al mismo Cristo.**

Es por eso que, cuando nos acercamos al sacerdote para confesarnos, nos acercamos al mismo Cristo, que nos espera para perdonarnos. El Catecismo de la Iglesia Católica nos dice: "Los que se acercan al sacramento de la penitencia obtienen de la misericordia de Dios el perdón de los pecados cometidos contra Él y, al mismo tiempo, se reconcilian con la Iglesia, a la que ofendieron con sus pecados, (CIC 1422). La Iglesia ha administrado este sacramento desde el inicio de su existencia para el bien de nosotros y obtener el perdón de Dios.

Nosotros como hijos de Dios y miembros de la Iglesia debemos participar de esta fiesta del Perdón, acudiendo a confesarnos.

Este tiempo de Cuaresma es el momento oportuno para pedir perdón a Dios que nos espera en el sacramento de la Reconciliación, en ella nos reconciliamos con él y nos limpiamos de todo pecado que hemos cometido. En la absolución del sacerdote se nos perdona los pecados y nos preparamos para participar en el banquete de los hijos de Dios, la Eucaristía.

• **VIVENCIA.** DA TU TIEMPO A OTROS, COMIENZA EN CASA PORQUE LA CARIDAD COMIENZA EN CASA.

# Una Cuaresma virtual que alimentará nuestra fe

¿POR QUÉ SEMIVIRTUAL? PORQUE NO TODOS PUEDEN HACER PRESENCIA FÍSICA EN LOS TEMPLOS DEBIDO A LA PANDEMIA QUE HA IMPLANTADO RESTRICCIONES PARA LA BIOSEGURIDAD DE LOS CIUDADANOS.

BERNARDINA DE MORENO  
redaccion@panoramacatolico.com

Como católicos, la gran mayoría sabe o conoce qué es la Cuaresma. Un tiempo de preparación penitencial para luego celebrar la gran fiesta Pascual, con la Resurrección de Cristo.

Este año no será igual. Pareciera que Dios, permite que la pandemia nos haga meditar y reflexionar con más profundidad su Pasión, Muerte y Resurrección, desde otro ángulo y perspectiva espiritual.

**Todos tengamos el propósito de que esta Cuaresma sea la mejor de nuestra vida.**

Dios nos da la oportunidad de vivir este tiempo litúrgico con profunda espiritualidad. Las circunstancias no deben impedir que cumplamos con nuestros compromisos en la práctica de nuestra fe cristiana.

Hoy más que nunca debemos hacer mucha penitencia para que Dios nos libre de esta pandemia que nos ha limitado la asistencia libre a nuestros templos.

Es necesario que tengamos claro que nada del contenido litúrgico de la Cuaresma será suprimido, por eso, y según nuestras posibilidades, asistimos al templo y aunque está impedido de hacerlo, que lo haga desde sus hogares.

Debemos participar en todo, la tecnología afortunadamente ofrece muchas maneras para ayudarnos a lograr este fin. Muchas parroquias nos ofrecen diariamente programas religiosos, a través de diferentes plataformas para alimentar nuestra fe, por eso, es de suponer que ahora en Cuaresma con mayor razón lo harán.

Debemos organizar nuestro tiempo como si fuéramos a asistir al templo y los que no puedan ir, lo hagan de manera virtual, lógicamente no será igual, pero es



2021. La Cuaresma no va a ser igual en cuanto a la forma acostumbrada a vivirla.

## Prácticas de fe

- **Es un tiempo de preparación,** oración y penitencia que empezó el Miércoles de Ceniza. Recuerda que la Cuaresma es un tiempo de abundantes gracias.
- **Si hay una persona en tu vida** a la que le tengas inquina, resentimiento o incluso odio, entonces la Cuaresma es el momento más propicio para reconciliarse.
- **Hay que esforzarse en la Cuaresma** para vivir estos días, a través de los ojos de María y con su Corazón Doloroso e Inmaculado. Haz el Vía Crucis.

una alternativa válida.

Acatemos el llamado de nuestras autoridades eclesiales y civiles respecto al tema de la bioseguridad, teniendo bien claro que estaremos limitados físicamente de asistir a muchos actos, pero esto no sea una excu-

sa para no vivir este tiempo litúrgico con fe y devoción.

Lo que nos debe quedar claro es no perdernos ninguna práctica litúrgica religiosa, mientras tengamos en nuestro hogar un aparato que nos permita participar de las transmisiones virtuales desde los templos.

Dios ve y conoce nuestra intención, Él sabe qué quisiéramos hacer y no nos es permitido. Por tanto, respetemos las normas establecidas por las autoridades de salud, gústenos o no, somos personas responsables cumplidores de la Ley. Tal vez muchos hermanos flexibilicen sus compromisos y deberes religiosos en estas circunstancias que se dan, pero, Dios espera de nosotros una fidelidad hacia Él, a pesar de las limitaciones.

Podemos hacer todos los días el Vía Crucis que se reza mucho en Cuaresma por la plataforma de YouTube y muchas otras devociones, sin cargar la tableta o celular de muchas aplicaciones.

Todo es cuestión de tener recta intención con Dios, que a pesar de haber permitido esta pandemia jamás nos ha abandonado.

• **PECADOS.** LLEVAN A IMITAR COMPORTAMIENTOS CONTRARIOS A LAS VIRTUDES.

# 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 PASCUAL  
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.

**Promover esa salud de las almas que permite abrirse a Dios y recibir su misericordia.**

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 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 odios, rencores y deseos de venganza.

Hay otros pecados altamente contagiosos, como: los que surgen desde el escándalo, los malos ejemplos, la difusión de



DAÑO. Repetir mentiras provoca odios, rencores y deseos de venganza.

## Epidemias espirituales

- **Hay que evitar contagios.** Pensemos en la epidemia de los chismes, maledicencias, incluso calumnias, una epidemia tantas veces denunciada por los santos.
- **El contagiador.** El calumniador es una especie de "contagiador": con su lengua difunde el mal entre los que están cerca o lejos.
- **Paliar daños.** Las epidemias de los corazones deben combatirse con el famoso consejo de San Pablo: vencer el mal con el bien.

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 curarse, 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).

Consejo: promover esa salud de las almas que permite abrirse a Dios y recibir su misericordia.

## Cada día su afán

### UN TIEMPO PARA LA FE, ESPERANZA Y CARIDAD

P. José-Román  
Flecha Andrés



La liturgia cuaresmal nos exhorta a un encuentro renovado y creativo con lo otro mediante el ayuno, con el absolutamente otro por medio de la oración, y con los otros, que esperan de nosotros una actitud más fraternal, compasiva y generosa.

En su mensaje para esta cuaresma, el papa Francisco vincula esas tres prácticas tan cuaresmales con el ejercicio de las tres virtudes teologales: fe, esperanza y caridad.

**Compartir lo que tenemos no nos hace más pobres.**

• La fe es lo primero. En la cuaresma se nos revela la íntima relación que existe entre el ayuno y la fe. "La fe nos llama a acoger la Verdad y a ser testigos, ante Dios y ante

nuestros hermanos y hermanas". Ahora bien, para creer necesitamos ejercer una austeridad integral.

• "La esperanza es como el agua viva que nos permite continuar nuestro camino". En este tiempo, en el que todo es tan frágil e incierto, parece una provocación hablar de esperanza. Pero justamente ahora volvemos nuestros ojos a Dios, esperando su perdón.

• La caridad se alegra de ver que el otro crece. En este tiempo nos ha tocado sufrir al ver al otro angustiado, solo, enfermo, sin hogar, despreciado, en situación de necesidad.

Compartir lo que tenemos no nos hace más pobres. "Lo poco que tenemos, si lo compartimos con amor, no se acaba nunca, sino que se transforma en una reserva de vida y de felicidad".

En este año concreto, "vivir una Cuaresma de caridad quiere decir cuidar a quienes se encuentran en condiciones de sufrimiento, abandono o angustia a causa de la pandemia".

## Biden debería dejar de definirse católico



POLÍTICAS. Respaldan abortos.

ACIPRENSA. El Arzobispo de Kansas City (Estados Unidos), Mons. Joseph Naumann, señaló que el nuevo presidente del país, Joe Biden, debe reconocer que su auto presentación como católico devoto contradice sus fuertes posiciones políticas que respaldan el aborto.

En una entrevista a Catholic World Report, Mons. Naumann señaló que “el presidente debería dejar de definirse a sí mismo como un católico devoto y reconocer que su punto de vista sobre el aborto es contrario con las enseñanzas de la moral católica”.

### Su posición sobre el aborto contradice las enseñanzas de la moral católica.

“Sería un enfoque más honesto de su parte decir que está en desacuerdo con la Iglesia en este importante tema y que está actuando en contra de la enseñanza de la Iglesia”, agregó.

El Prelado indicó que cuando Biden afirma ser “católico devoto, los obispos tenemos la responsabilidad de corregirlo. Aunque la gente le ha dado poder y autoridad como presidente, él no puede definir qué es ser católico y qué es la enseñanza moral católica”.

“Lo que está haciendo ahora es usurpar el papel de los obispos y confundir a la gente. Está declarando que es católico y va a obligar a la gente a apoyar el aborto con el dinero de sus impuestos. Los obispos deben corregirlo, ya que el presidente está actuando en contra de la enseñanza moral católica”, subrayó.

## Voz del Pastor

# Cuaresma: hacia dónde está orientado mi corazón

Papa Francisco / Vicario de Roma



Iniciamos el camino de la cuaresma. Un viaje que implica toda nuestra vida, todo lo que somos. Es el tiempo para verificar las sendas que estamos recorriendo, para volver a encontrar el camino de regreso a casa, para redescubrir el vínculo fundamental con Dios, del que depende todo. La cuaresma no es una recolección de florecillas, es discernir hacia dónde está orientado el corazón. Este es el centro de la cuaresma: hacia dónde está orientado mi corazón.

Preguntémonos: ¿Hacia dónde me lleva el navegador de mi vida, hacia Dios o hacia mí yo? ¿Vivo para agradecer al Señor, o para ser visto, alabado, preferido, al primer lugar? ¿Tengo un corazón ‘bailarín’, que da un paso hacia adelante y uno hacia atrás, ama un poco al Señor y un poco al mundo, o un corazón firme en Dios? ¿Me siento a gusto con mis hipocresías, o lucho por liberar el corazón de la doblez y la falsedad que lo encadenan?

El viaje de la cuaresma es un éxodo, es un éxodo de la esclavitud a la libertad. Son cuarenta días que recuerdan los cuarenta años en los que el pueblo de Dios viajó en el desierto para regresar a su tierra de origen. Pero, ¡qué difícil es dejar Egipto! Fue más difícil dejar el Egipto en el corazón del pueblo de Dios, que dejar el Egipto cuando el pueblo huyó. Aquel Egipto que llevaban siempre dentro. Es muy difícil dejar el Egipto.

Siempre, durante el camino, estaba la tentación de añorar las cebollas, de

volver atrás, de atarse a los recuerdos del pasado, a algún ídolo. También para nosotros es así: el viaje de regreso a Dios se dificulta por nuestros apegos malsanos, se frena por los lazos seductores de los vicios, de las falsas seguridades del dinero y del aparentar, del lamento victimista que paraliza. Para caminar es necesario desenmascarar estas ilusiones.

¿Cómo proceder entonces en el camino

hacia Dios? Nos ayudan los viajes de regreso que nos relata la Palabra de Dios.

Miramos al hijo pródigo y comprendemos que también para nosotros es tiempo de volver al Padre. Como ese hijo, también nosotros hemos olvidado el perfume de casa, hemos despilfarrado bienes preciosos por cosas insignificantes y nos hemos quedado con las manos vacías y el corazón infeliz. Hemos caído: somos hijos que caen continuamente, somos como niños pequeños que intentan caminar y caen al suelo, y siempre necesitan que su papá los vuelva a levantar. Es el perdón del Padre que vuelve a ponernos en pie: el perdón de Dios, la confesión, es el primer paso de nuestro viaje de regreso.

He dicho la confesión, recomiendo a los confesores: sean como el Padre, no con el látigo, sino con el abrazo.

Después necesitamos volver a Jesús, hacer como aquel leproso sanado que volvió a agradecerle. Diez fueron curados, pero sólo él fue también salvado, porque volvió a Jesús (cf. Lc 17,12-19).

Todos, todos tenemos enfermedades espirituales, solos no podemos curarlas; todos tenemos vicios arraigados, solos no podemos extirparlos; todos tenemos miedos que nos paralizan, solos no podemos vencerlos. Necesitamos imitar a aquel leproso, que volvió a Jesús y se prostró a sus pies. Necesitamos la curación de Jesús, es necesario presentarle nuestras heridas y decirle: “Jesús, estoy aquí ante Ti, con mi pecado, con mis miserias. Tú eres el médico, Tú puedes liberarme. Sana mi corazón, sana mi lepra”.

La Palabra de Dios nos pide volver al Padre,

volver a Jesús. Además, estamos llamados a volver al Espíritu Santo. La ceniza sobre la cabeza nos recuerda que somos polvo y al polvo volveremos. Pero sobre este polvo nuestro Dios ha infundido su Espíritu de

vida. Entonces, no podemos vivir persiguiendo el polvo, detrás de cosas que hoy están

y mañana desaparecen. Volvamos al Espíritu, Dador de vida, volvamos al Fuego que hace resurgir nuestras cenizas. Aquel fuego que nos enseña a amar, seremos siempre

polvo, pero como dice el himno litúrgico, polvo enamorado. Volvamos a rezar al Espíritu Santo, redescubramos el fuego de la alabanza, que hace arder las cenizas del lamento y la resignación.

Hermanos y hermanas: Nuestro viaje de regreso a Dios es posible sólo porque antes se produjo su viaje de ida hacia nosotros. Al contrario no habría sido posible. Antes que nosotros fuéramos hacia Él, Él descendió hacia nosotros. Nos ha precedido, ha venido a nuestro encuentro. Por nosotros descendió más abajo de cuanto podíamos imaginar: se hizo pecado, se hizo muerte. Es cuanto nos ha recordado san Pablo: ‘A quien no cometió pecado, Dios lo asemejó al pecado por nosotros’ (2 Co 5,21). Para no dejarnos solos y acompañarnos en el camino descendió hasta nuestro pecado y nuestra muerte.

Nuestro viaje, entonces, consiste en dejarnos tomar de la mano. El Padre que nos llama a volver es Aquel que sale de casa para venir a buscarnos; el Señor que nos cura es Aquel que se dejó herir en la cruz; el Espíritu que nos hace cambiar de vida es Aquel que sopla con fuerza y con dulzura sobre nuestro barro.

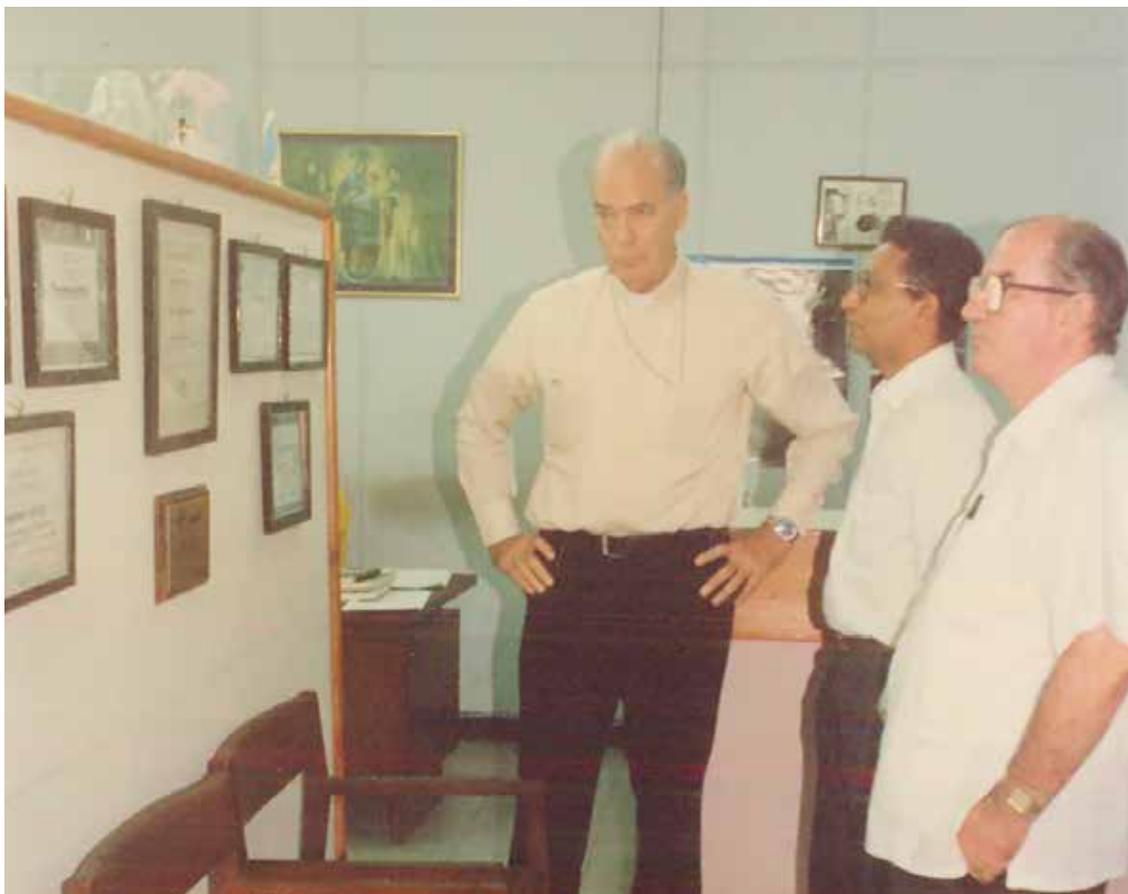
La conversión del corazón, con los gestos y las obras que la expresan, sólo es posible si parte del primado de la acción de Dios. Lo que nos hace volver a Él no es presumir de nuestras capacidades y nuestros méritos, sino acoger su gracia. La salvación es solo gracia, solo gratitud.

La  
cuaresma es un  
abajamiento humilde  
en nuestro interior y hacia  
los demás.

“ El comienzo del regreso a Dios es reconocernos necesitados de Él, necesitados de misericordia, necesitados de su gracia.

• EVOLUCIÓN. EN ESTOS MOMENTOS EL “MEDIO OFICIAL DE LA IGLESIA CATÓLICA” -COMO SE LE CONOCE- DA EL SALTO A LO DIGITAL.

# Panorama Católico lleva 36 años evangelizando al mundo de hoy



PERIÓDICO. Monseñor Marcos Gregorio McGrath (q.e.p.d.) lo tomó como proyecto personal y lo relanzó como proyecto nacional.

UN 24 DE FEBRERO DE 1985, UN POCO ANTES QUE ESTALLARA EN TODA SU INTENSIDAD LA CRISIS POLÍTICA, LA ARQUIDIÓCESIS DE PANAMÁ HIZO REALIDAD EL SUEÑO DE TENER UN MEDIO IMPRESO.

REDACCIÓN  
redaccion@panoramacatolico.com

Como son las cosas cuando son de Dios, **Panorama Católico** inició como hoja volante, impreso a dos caras.

Así, humilde, con un cura “director” muy apasionado (el padre Juan Rooney) y un mimeógrafo para hacer copias en grandes cantidades, que manejaba Gregorio Herrera, quien hacía también de reportero, dibujante, estibador y encargado de circulación.

Panorama ya había tenido un

antecedente, la hoja volante “El Lábaro”, que también servía como servicio de mensajería entre las parroquias y diócesis del país.

Así, como cualquier hoja parroquial, **Panorama Católico** fue tejiendo su red de contactos aquí y allá, y se instaló en la mente y el alma de los católicos arquidiocesanos hasta que el arzobispo Marcos Gregorio McGrath (q.e.p.d.) lo tomó como proyecto personal y lo relanzó como proyecto nacional.

## En cuaresma

También como hoy, primer do-

mingo de Cuaresma, pero de 1985, **Panorama Católico** vio la luz y su primera gran circulación la hizo en la fiesta del Nazareno, en Atalaya.

Ya como periódico en propiedad, impreso en una prensa fría de platos que se adquirió y todavía se mantiene como testigo mudo de esta historia en Taller Senda (la imprenta de la Arquidiócesis), **Panorama** empezó como un quincenario.

Visionario como era, monseñor McGrath entendió la necesidad de que la Iglesia Católica garan-

espacio de libertad, al tiempo que abrió la posibilidad de promover la esperanza.

Con un pequeño cuerpo de editores y reporteros profesionales, bajo la guía de la catedrática y primera doctora en comunicación que tuvo el país, Mérida Sepúlveda, **Panorama Católico** llenó el vacío que los periódicos y otros medios amordazados no podían llenar.

A la par inició una labor evangelizadora que se mantiene 36 años después, gracias a los aportes de teólogos y catequistas en el país e Hispanoamérica.

“Rezamos para que las comunicación social sea efectivamente constructiva. Comunicar un hecho que está dirigido a la gran masa que, al final, es la que se forma opinión y transmite su pensamiento.”, *Papa Francisco.*

tizara una voz independiente en un país que vivía la efervescencia política de una dictadura militar que parecía descolocarse, y que imponía censura a todos los medios de comunicación en el país.

Le iba llegando la hora a **Panorama** para pasar de quincenario a semanario.

## La crisis

Ese mismo año –1985– estalló una crisis sin precedentes en la gestión militarista que vivía el país, y la censura recrudesció.

Por fortuna **Panorama Católico**, el pequeño, el que funcionaba a pesar de la escasez, ya estaba en las calles y empezó un épico servicio a la patria dándole tribuna a plumas que no encontraron ningún otro

## Reconciliación

Esta labor de difusión de la Palabra y el Magisterio de la Iglesia adquirió mayor importancia, una vez salieron del poder los militares, pues era necesario iluminar desde la fe la realidad de un país que parecía en ruinas.

Corría 1990, y le correspondió tomar las riendas a uno de los periodistas que estuvo desde el principio en el proyecto, Luis Alberto Díaz.

Con él, **Panorama Católico** entró en la era del color y de la presencia en la red.

La rotación de personal, natural en toda transición política, obligó a buscar otros jóvenes ansiosos de aprender y crecer, y bajo la guía de Luis Alberto se hizo realidad.

## Camino recorrido

**1985.** Ve la luz por primera vez como un medio impreso moderno. El lanzamiento se hace en Atalaya, en la fiesta del Nazareno, el primero domingo de Cuaresma.

**2010.** Continúa el proceso de renovación, bajo las normas modernas del diseño editorial, lo que consigue un aumento en la circulación.

**2021.** La crisis pandémica obliga a acelerar el proceso de evolución digital, que ha sacudido a todos los medios. Panorama está por dar el salto.



**DIGITAL.** Continúa el proceso de renovación, bajo las normas modernas del diseño editorial.



**ARZOBISPO.** Ha sido gran impulsor del periódico, y de su renovación.

El país, a partir de 1990, requería resurgir de las cenizas, y hacerlo desde la economía, lo social y por supuesto la política.

Panorama Católico ocupó un lugar privilegiado en este período, pues se mantuvo como “voz oficial” de una Iglesia que tenía mucho que decir y que enseñar.

Veinte años después (2010), cuando ya los medios de comunicación en el país habían recuperado en plenitud su influencia y terreno, en cuanto a modernización y profesionalización, Panorama se enfrentó al reto de su propia evolución.

Vino un cambio de dirección periodística, y correspondió a Eduardo Soto (antiguo asistente de circulación de **Panorama Católico** en los ochenta) hacer una renovación editorial que aun continúa, esta vez en las manos de su directora Betzaida Touliver U.

Al cumplir 35 años vino la crisis del coronavirus, que a la vez que frenó el proceso, le ayudó a dar el salto definitivo hacia lo digital.

En ese momento está el periódico ahora, así, dando pasos pequeños, como son las cosas cuando son de Dios.



**EQUIPO.** Estuvieron en los primeros años del periódico, con grandes limitaciones, pero mucho entusiasmo.

• **ENSEÑANZA.** EL AMOR ES EL MANDAMIENTO DE JESÚS Y EL SENTIDO DE LA VIDA Y LA SANTIDAD CRISTIANA

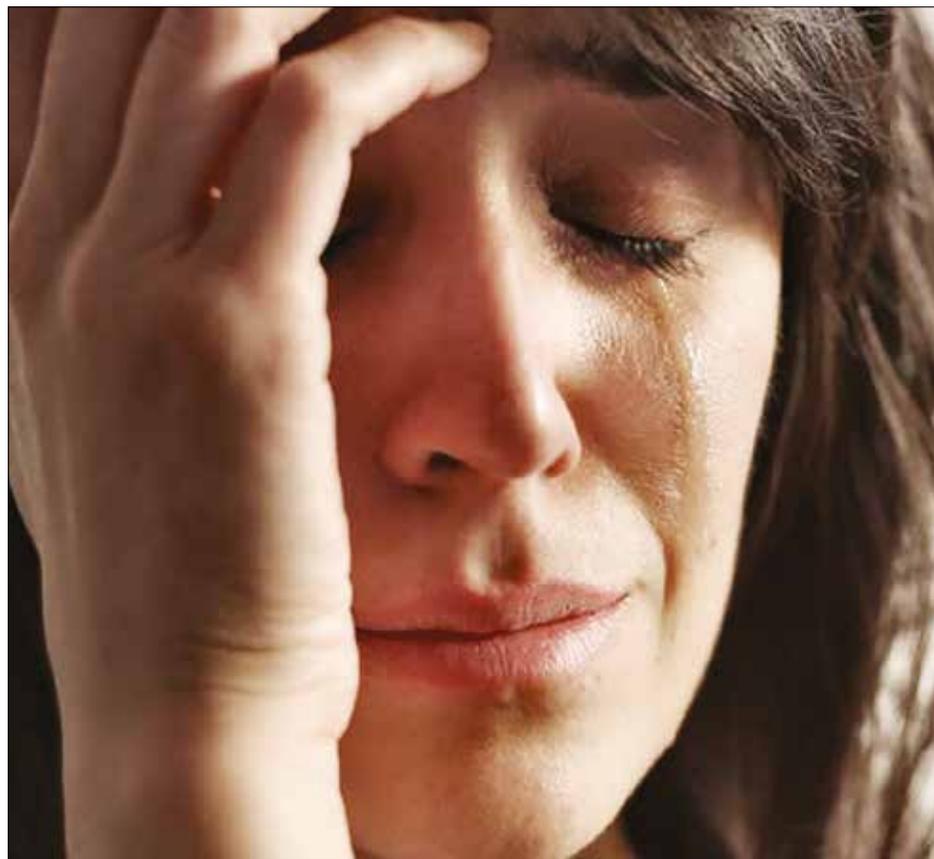
# Saber llorar con los demás, esto es santidad

EL MUNDO IGNORA QUE TAMBIÉN HAY LÁGRIMAS DE EMOCIÓN, DE AMOR. NADIE ES TAN FELIZ QUE NUNCA SE ENCUENTRE EN SU VIDA, CON EL SUFRIMIENTO Y EL DOLOR.

P. MIGUEL ÁNGEL KELLER  
redaccion@panoramacatolico.com

«Felices los que lloran, porque ellos serán consolados» El mundo nos propone lo contrario: el entretenimiento, el disfrute, la distracción, la diversión, y nos dice que eso es lo que hace buena la vida. Se gastan muchas energías por escapar de las circunstancias donde se hace presente el sufrimiento, creyendo que es posible disimular la realidad, donde nunca, nunca, puede faltar la cruz (Francisco, Gocen y alégrese GE 75)

La verdadera felicidad no es no sufrir, sino sufrir por algo o por alguien que vale la pena y que uno ama.



Basta leer los Evangelios para comprobar que Jesús de Nazaret no buscaba prioritariamente a los buenos, a los que estaban siempre en el Templo, ni a los poderosos, ni a los socialmente importantes. Él siempre estaba cercano a los pobres y a los que sufrían, sin importarle su condición moral o social. Era la forma de manifestar el amor y la misericordia de un Dios que es realmente padre y que tiene incluso corazón de madre, como se presenta en la mal llamada “parábola del hijo pródigo” (Lc 15), que más bien se debe denominar la parábola del padre bueno y misericordioso, capaz de ternura maternal con el mal hijo, que no es el protagonista de la parábola sino el mismo padre-Dios.

Sufrir, llorar, es propio de la condición humana, por más que nos disguste. Alguien dijo que de hecho todos nacemos y morimos llorando. “El mundano ignora,

mira hacia otra parte cuando hay problemas de enfermedad o de dolor en la familia o a su alrededor. El mundo no quiere llorar: prefiere ignorar las situaciones dolorosas, cubrirlas, esconderlas”, nos dice Francisco. Ignora además que también hay lágrimas de emoción, de amor, de alegría. Pero nadie es tan feliz que nunca se encuentre en su vida, y de muchas formas, con el sufrimiento y el dolor.

La verdadera felicidad no es no sufrir, sino sufrir por algo o por alguien que vale la pena y que uno ama. Lo saben muy bien las madres, los profesionales enamorados de su profesión, los que no temen al sacrificio con tal de construir una familia o con-

seguir una meta en la vida. Los mártires son por supuesto los principales testigos de entender así el sentido de la existencia humana, por no citar a los numerosísimos investigadores científicos, servidores sociales, médicos y enfermeros/as, capaces de dar lo mejor de sí mismos y arriesgar su salud y su vida para atender, consolar y curar a las víctimas de la pandemia del coronavirus.

Dios es amor, el amor es el mandamiento de Jesús y el sentido de la vida y la santidad cristiana. Pero el auténtico amor, humano y cristiano, es siempre capaz de sufrir por la persona o el ideal amado. En realidad, dice san Agustín, a quien ama no le impor-

ta sufrir, es capaz de aceptar y hasta amar el sufrimiento. Es la mística de la cruz, inseparable de la fe, la vida y la santidad cristianas. Llevar la cruz con y por amor como Jesús, aunque caigamos a veces bajo su peso. Y ayudar al hermano a llevar su cruz, como Simón Cireneo.

“La persona que ve las cosas como son realmente, se deja traspasar por el dolor y llora en su corazón, es capaz de tocar las profundidades de la vida y de ser auténticamente feliz. Esa persona es consolada, pero con el consuelo de Jesús y no con el del mundo. Así puede atreverse a compartir el sufrimiento ajeno y deja de huir de las situaciones dolorosas. De ese modo encuentra que la vida tiene sentido socorriendo al otro en su dolor, comprendiendo la angustia ajena, aliviando a los demás. Esa persona siente que el otro es carne de su carne, no teme acercarse hasta tocar su herida, se compadece hasta experimentar que las distancias se borran. Así es posible acoger aquella exhortación de san Pablo: «Llorad con los que lloran» (Rm 12,15)” (EG 76).

Dolor y llanto sí, pero desde el amor. Tristeza o preocupación sí, pero depresión y desesperación no. Tranquilidad y bienestar sí, pero nunca a costa de hacer sufrir a los demás o de no consolarles y ayudarles. Ante el crucificado, meditando en su pasión, es bueno pensar en el dolor, en el consuelo y en la esperanza. El amor a Jesucristo, muerto y resucitado, nos mueve a permanecer alegres en el sufrimiento diario. Dios ha hecho suyo el dolor del mundo, quien sufre no está solo: Dios sufre con él y en él.

Por eso el cristiano asume la realidad de la vida, con sus gozos y lágrimas, lucha para suprimir el sufrimiento y consolar al que sufre, espera el día en que el Señor “enjugará las lágrimas de sus ojos, y ya no habrá más muerte, ni luto, ni llanto, ni dolor” (Apoc21,4).

# Catequista es agente de Esperanza que nos reanima como agua viva

EN EL ACTUAL CONTEXTO DE PREOCUPACIÓN EN EL QUE VIVIMOS Y EN EL QUE TODO PARECE FRÁGIL E INCIERTO, HABLAR DE ESPERANZA PODRÍA PARECER UNA PROVOCACIÓN, SIN EMBARGO ES LA FUENTE DE NUESTRA ALEGRÍA.

COMISIÓN ARQUIDIOCESANA DE CATEQUESIS  
redaccion@panoramacatolico.com

En este momento particularmente difícil para todos, el catequista vive con objetividad y sin miedo frente a las situaciones de nuestro tiempo y promueve el perdón, la gratitud y la solidaridad, que son el deseo natural que reside en todo ser humano de cara a momentos tan sensitivos como el que se vive estos días. El tiempo de Cuaresma está hecho para esperar, para volver a dirigir la mirada a la paciencia de Dios, que sigue cuidando de su Creación, mientras que nosotros a menudo la maltratamos.

## Un catequista tiene Esperanza en el Amor de Dios Padre.

A veces, para dar esperanza, es suficiente con ser una persona amable, que deja a un lado sus ansiedades y urgencias para prestar atención, para regalar una sonrisa, para decir una palabra que estimule, para posibilitar un espacio de escucha en medio de tanta indiferencia.

En la catequesis proponemos vivir una Cuaresma con esperanza, sentir que, en Jesucristo, somos testigos del tiempo nuevo, en el que Dios hace nuevas todas las cosas. Necesitamos insistir en la catequesis en esta esperanza de Cristo que entrega su vida en la cruz y que Dios resucita al tercer día y estar dispuestos siempre para dar explicación a todo el que nos pida una razón de nuestra esperanza.



AMOR. Felicidad que produce tener a Cristo en el corazón.

## Luces No dejemos pasar en vano este tiempo cuaresmal, anunciemos la Esperanza

Así pues, en este tiempo favorable, al anunciar su pasión y muerte, Jesús ya anuncia la esperanza, cuando dice: «Y al tercer día resucitará» (Mt 20, 19). Jesús nos habla del futuro que la misericordia del

Padre ha abierto de par en par. Esperar con Él y gracias a Él quiere decir creer que la historia no termina con nuestros errores, significa saciarnos del perdón del Padre en su Corazón abierto.

A nosotros catequistas, nos toca proponer ejemplos como el de la samaritana: a quien Jesús pide que le dé de beber junto al pozo, que al principio ella no comprende cuando Él le dice que podría

ofrecerle un agua viva. Naturalmente, ella piensa en el agua material, mientras que Jesús se refiere al Espíritu Santo, que infunde en nosotros la esperanza que no defrauda.

## Catecismo de la Iglesia Católica

**578** Jesús, el Mesías de Israel, por lo tanto el más grande en el Reino de los cielos, se debía sujetar a la Ley cumpliéndola en su totalidad hasta en sus menores preceptos, según sus propias palabras. Incluso es el único en poderlo hacer perfectamente

(cf. Jn 8, 46). Los judíos, según su propia confesión, jamás han podido cumplir la Ley en su totalidad, sin violar el menor de sus preceptos (cf. Jn 7, 19; Hch 13, 38-41; 15, 10). Por eso, en cada fiesta anual de la Expiación, los hijos de Israel piden perdón

a Dios por sus transgresiones de la Ley. En efecto, la Ley constituye un todo y, como recuerda Santiago, “quien observa toda la Ley, pero falta en un solo precepto, se hace reo de todos” (St 2, 10; cf. Ga 3, 10; 5, 3).

## 📖 Cápsulas

### Consejos para recuperar nuestra paz espiritual

**REDACCIÓN.** Aquí algunas reflexiones y consejos prácticos para mantener esa paz en cada una de las situaciones tratadas.

**Nuestros pecados nos alejan de Cristo.** Cuanto más pecadores somos, más necesitamos acercarnos al que dice: “No tienen necesidad de médico los sanos, sino los enfermos... No he venido a llamar a los justos, sino a los pecadores”, (Mt 9, 12-13).

**Si me dejo tocar por el amor de Dios.** Nuestras faltas pueden convertirse en un manantial de ternura y misericordia para con el prójimo. ¿Cómo no ser misericordioso con él como el Señor lo ha sido conmigo?

**La ansiedad y el desaliento.** Esos sentimientos después de nuestras faltas y fracasos raramente son puros. Nos sentimos así, no tanto por haber ofendido a Dios, sino porque la imagen ideal que teníamos de nosotros mismos se ha visto brutalmente destruida, es la prueba de que confiábamos en nosotros mismos y en nuestras fuerzas, y no en Dios.

**Dios es capaz de sacar frutos de nuestras faltas.** Hemos de luchar enérgicamente contra el pecado y batallar por corregir nuestras imperfecciones. Nada enfría tanto el amor como la resignación ante cierta resignación que es, además, una falta de confianza en Dios y de su capacidad de santificarnos.

**Evitar presentarnos ante el Señor sólo cuando estamos limpios.** En esta actitud hay mucho de presunción. A fin de cuentas, nos gustaría no necesitar de su misericordia. Sin embargo, ¿qué clase de naturaleza es la de esa pseudo-santidad a la que aspiramos, a veces inconscientemente, que nos haría prescindir de Dios? Por el contrario, la verdadera santidad consiste en reconocer siempre que dependemos exclusivamente de su misericordia.

**Un alma en paz coopera mejor con el auxilio de Dios.** En lugar de rebelarnos contra nosotros mismos, será más eficaz que nos encontremos en paz para dejar actuar a Dios.

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

# Protagonistas del éxodo: el pueblo

MUCHOS ACONTECIMIENTOS ACTUALES REFLEJAN LAS ACTITUDES DEL PUEBLO DE ISRAEL DURANTE EL ÉXODO.

ESCUELA DE PASTORAL BÍBLICA  
redaccion@panoramacatolico.com

En todo acontecimiento hay protagonistas. Ahora nos centraremos en los cuatro protagonistas del Éxodo: el pueblo, el Faraón, Moisés y Dios y veremos cómo evoluciona su comportamiento cuando están en Egipto, en el mar y en el desierto.

Así los autores bíblicos cuentan el pasado y nos dan claves para analizar nuestra situación actual, confrontando a los protagonistas del Éxodo con los protagonistas de las historias presentes.

Moisés trae un mensaje de libertad. El pueblo se alegra y adora a Yahvé.



ÉXODO. Moisés guía al pueblo de Israel.

tiempo y es un Moisés colérico que reacciona al ver a un egipcio maltratando a un hebreo.

**Clamor y crisis:** Al morir el Faraón, el pueblo gime y se queja por la esclavitud. Cuando Moisés se presenta ante ellos con un mensaje de libertad, se alegran y adoran a Yahvé. La primera crisis surge cuando el Faraón aumenta los trabajos: los capataces israelitas reclaman a Moisés y Aarón y el pueblo deja de confiar en las palabras del liberador.

**Miedo a la libertad:** Cuando el pueblo pasa el mar de las cañas, vio el gran poder de Yahvé y creyeron en Él y en Moisés; pero continuaron criticando a Moisés.

**Queja y desconfianza:** Es la actitud del pueblo en su paso por el desierto, aunado a la desobediencia y el miedo a la libertad.

## El Éxodo: profunda experiencia humana

Estos cambios continuos de actitud: sumisión inicial, como si todo estuviese bien, clamor, crisis, miedo a la libertad, queja y desconfianza, reflejan una profunda experiencia humana: la libertad tiene un precio muy alto y en ocasiones parece que el pueblo prefiere la

esclavitud. Pero, más allá de esta variación de actitudes, se destaca el hecho del protagonismo del pueblo hacia su libertad.

Se destaca el hecho del protagonismo del pueblo hacia su libertad.

Dios, que ve la aflicción de su pueblo, envía a

Moisés para liberarlo de la casa de esclavitud; pero el pueblo tiene miedo a ser libre.

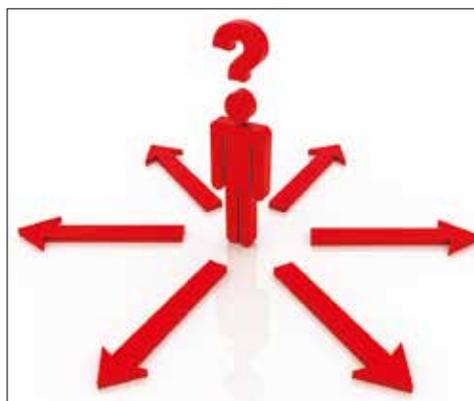
## Exhortación apostólica postsinodal "Christus vivit": Escucha y acompañamiento (II) (295-298)

Todos, pero especialmente los jóvenes, están expuestos a un Zapping constante (cambio rápido de canal): es posible navegar, interactuando virtualmente en dos o tres pantallas simultáneamente. Sin la sabiduría del discernimiento, podemos convertirnos fácilmente en marionetas a merced de las tendencias del momento.

Esto es importante cuando aparece una novedad en la propia vida y hay que discernir si viene de Dios o viene del espíritu del mundo. Este discernimiento, aunque incluya la razón y la prudencia, las supera, porque se

trata del proyecto único e irreplicable que tiene Dios para cada uno. Está en juego el sentido verdadero de mi vida ante el Padre que me conoce y me ama, y nadie me conoce mejor que Él.

Formar la conciencia es un camino de toda la vida, en el que se aprende a asumir los sentimientos, criterios y decisiones propios de Jesucristo. Esta formación implica dejarse transformar por Cristo llevando una práctica habitual del bien, reconocer la obra de Dios en la propia experiencia, en la historia, la cultura y el testimonio de quienes nos han precedido.



## Piedad Lectio Divina

Mc 1,12-15

I. LEER

Luego del bautismo, el Espíritu empuja a Jesús al desierto, donde permaneció cuarenta días, siendo tentado por Satanás.

Después del arresto de Juan el Bautista, Jesús va a Galilea para predicar el Evangelio de Dios y decía: "Se ha cumplido el tiempo, el Reino de Dios está cerca, arrepíntanse y crean en la Buena Nueva".

II. Meditar

En el desierto, Jesús prueba su fortaleza espiritual ante las tentaciones de sed, hambre, soledad y las de satanás. Sale fortalecido para la misión que inicia en Galilea, anunciando el Reino de Dios y conversión.

Impuesta la ceniza escuchamos "Conviértete y cree en el Evangelio". Hemos iniciado nuestro desierto cuaresmal para, ayudados con el ayuno, limosna y oración, tomar fuerzas y evitar las tentaciones, sacando nuestras fieras internas y salir victoriosos siendo mejores personas.

III. Orar

Señor, que nunca me canse de hacer el bien y estar en camino hacia una mayor y verdadera conversión.

IV. Contemplar

Imitar a Jesús en el servicio y obediencia, llevando la Buena Nueva del Reino a todos.

## Para reflexionar

Reflexiona en los siguientes temas:

- ¿Qué lección o enseñanza nos han dejado estos capítulos del Éxodo?
- ¿Cómo reaccionan nuestras comunidades y organizaciones ante las dificultades?
- ¿Has vivido alguna etapa del Éxodo? ¿Cómo lo has enfrentado?
- ¿Qué significa para mí la invitación constante a la conversión?

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

• **CAMPAÑA.** DESDE ESTA EDICIÓN SE HARÁ UN ESPACIO PARA FORTALECER LOS VALORES.

# Fortalezcamos nuestros corazones, nuestra patria y nuestra sociedad

ES NECESARIO CREAR CONCIENCIA Y MOTIVAR A TODOS LOS PANAMEÑOS Y TODOS LOS QUE CONVIVEN EN NUESTRO SUELO ISTMEÑO, A REFORZAR IMPORTANTES VALORES, EN PRO DEL BIENESTAR DE NUESTRAS FAMILIAS Y LA SOCIEDAD.

REDACCIÓN  
redaccion@panoramacatolico.com

Un grupo de movimientos laicales de la Arquidiócesis de Panamá comparten –a partir de esta edición y por cinco semanas seguidas–, unas reflexiones sobre los valores más esenciales de todo ser humano: el amor, respeto, tolerancia, responsabilidad, solidaridad y fraternidad.

**El Amor, Respeto, Tolerancia, Responsabilidad, Solidaridad y Fraternidad, valores que hay que inculcar.**

Los valores son principios, virtudes o cualidades que identifican a una persona. Son los fundamentos que mueven nuestras acciones positivas y van en función de las creencias, de los conocimientos y experiencias. Los valores moldean nuestros actos y son determinantes al momento de tomar decisiones y actuar en nuestro diario vivir. Son verdaderos pilares sobre los cuales se cimienta una sociedad.

Sin valores no hay unidad, no hay bien común y no se puede vivir en paz. Es por esto que necesitamos hoy más que nunca renovar los pilares de nuestra sociedad panameña.

Lo que hemos vivido hasta ahora en el marco de esta pandemia

nos dice que debemos retomar, una y otra vez, estos temas. Necesitamos reforzar y fortalecer nuestros pilares.

Un valor humano fundamental es el AMOR. Este valor viene de DIOS, que suma e invita a construir relaciones humanas robustas, duraderas y que expresan sentimiento, gratitud y admiración.

Hoy, vivimos una de las crisis más tremendas que se han vivido en las últimas décadas. Estos tiempos son para reflexionar. ¿Somos una sociedad donde los valores como el Amor son realmente considerados? ¿Será que como sociedad nos ha faltado amor para enfrentar esta crisis?

## Pilares de la sociedad

- **Sin valores no hay unidad,** no hay bien común y no se puede vivir en paz. Por esto necesitamos más que nunca fortalecerlos.

- **Un valor humano fundamental, es el AMOR.** Este valor viene de DIOS, que suma e invita a construir relaciones humanas robustas y duraderas.

- **Para reflexionar:** ¿Somos una sociedad donde los valores son realmente considerados? ¿Será que como sociedad nos ha faltado amor para enfrentar esta crisis?



**VALOR.** El amor une, facilita la comunicación y la confianza.

Todas estas preguntas requieren respuestas a la luz de cómo estamos actuando y enfrentando estos tiempos que vivimos. No se trata de mirar lo que otros hacen o cómo han actuado, sino como yo estoy actuando hoy.

Dios, es amor y da sentido a nuestras vidas, es principio de unidad y comunión. Es por esto que nos pide amarlo a Él sobre todas las cosas, porque amándolo a Él podemos amar a los demás.

Amar es dejar a un lado mi yo para dar paso al nosotros. Es renunciar a lo que me interesa para fijarme lo que el otro necesita. Amar es escuchar, tener empatía, querer tener un diálogo respetuoso y sincero.

Se puede amar al relacionarme

con mi familia, amigos y vecinos, pero también se puede amar al momento de hacer cada cosa de mi diario vivir. Si lo que hago en mi día a día, por muy tedioso que me resulte, lo hago por el bien de mi familia para ganar el sustento diario, por el bien de mis compañeros y jefes, para conservar el bienestar de la empresa o lugar de trabajo y porque ese trabajo diario quizás beneficia a otros que reciben el fruto de mi esfuerzo, entonces también he actuado con amor. Se trata de convertir lo ordinario del diario vivir en algo verdaderamente extraordinario, que vivifica y da sentido a lo que hacemos.

Es en estos tiempos duros, donde hay que resurgir fortalecidos,

debemos adoptar valores edificantes que nos ayuden a construir puentes de diálogo, nuevas oportunidades y posibilidades de nuevos caminos. El amor une, genera posibilidades nuevas, facilita la comunicación y la confianza.

Cuando hablamos del Valor del AMOR, el corazón se llena de paz y de alegría, porque la persona que ama es una persona feliz, que irradia sentimientos y emociones, es fiable, es amiga, es grato su compañía.

Fortalezcamos nuestros corazones, nuestra patria y la sociedad panameña en cimientos sólidos, en roca firme. Y el amor es roca sólida y el fundamento que tanto necesitamos. ¡Por Panamá, Juntos lo Lograremos!

• **VOCACIÓN.** EL LLAMADO AL MAGISTERIO LLEVA SACRIFICIOS, Y ES UNA CARRERA MUCHAS VECES NO VALORADA.

# De regreso a clases virtuales

HEMOS COMENZADO UN AÑO CON ALGUNAS INCERTIDUMBRES QUE INQUIETAN A MUCHOS, COMENZANDO CON EL HECHO QUE LA PANDEMIA AÚN NO HA TERMINADO.

MONTGOMERY A. JOHNSON MIRONES, OCDS  
redaccion@panoramacatolico.com

Este año escolar iniciará de forma virtual enteramente, y como en gran parte del 2020, estamos sujetos a las fluctuaciones epidemiológicas que hará que las Autoridades del Gobierno determinen si es seguro o no regresar a las aulas, y de qué manera regresaremos.

Si el 2020 nos agarró desprevenidos, en algunos temas que ya existían, pero que habíamos dejado a un lado, por ejemplo, la Tecnología Aplicada a la Educación y las conocidas TIC (Tecnología

Nuestra vocación del magisterio ha de ser planteada, desde la formación académica, y el ejercicio de valores.

de Información y Comunicación). Esa adaptación repentina que tuvimos que realizar el año pasado ya nos sirve de ventaja. Todos los maestros han podido dar sus clases mediante una plataforma de educación a distancia u otra, llámese Zoom, Teams, Classroom, Moodle u otras. Por lo que,

si el 2020 fue de práctica con ganancia, 2021 no puede quedarse atrás. Conocemos ya las ventajas y desventajas, bondades y debilidades de esta forma de educación, y hemos cargado nuestra creatividad pedagógica al máximo para, no solo enseñar, sino hacerlo sin cansar y siempre reinventando nuestro "librito".

Para este año 2021, podríamos compartir varios consejos dedicados a los maestros y administradores escolares católicos:

**Capacítense.** La capacitación no solo ha de ser solo en el campo pedagógico, sino una pedagogía moderna con la inclusión efectiva de la tecnología en el aula. Nuestra juventud es naturalmente tecnológica, nosotros adultos, estamos en la obligación de ir por delante. Reconozcamos nuestras lagunas tecnológicas y aprovechemos este momento para dominar las plataformas y aplicaciones, ya que hay de sobra según la creatividad del docente. La capacitación también debe ser en su área de especialidad. Ninguna área es estática, en todas hay actualizaciones, hallazgos, nuevos datos, e información relevante. Hay gran oferta de cursos en línea al cual podemos acceder desde la comodidad de



**TECNOLOGÍA.** Los maestros volverán a las clases mediante una plataforma de educación a distancia.



**EDUCADORES.** Creatividad pedagógica al máximo.

nuestras casas.

**Evangelícese.** No podemos dar lo que no tenemos. Inspirados por el Maestro, Jesús es nuestra luz y guía. Capacitemos nuestra alma con la Palabra de Vida que nos regala Jesús, esta que es esperanza y amor. Ante toda la incertidumbre humana que puede girar en torno a este año, ¿quién nos dará estabilidad siendo el bastón y pilar de

vida? Si como adultos nos cuesta a veces mantenernos sosegados, cuándo más niños y jóvenes en proceso de formación. Ahí es donde tenemos que ser testimonio de vida, capaces de dar una voz de aliento y seguridad, iluminados por el Espíritu Santo.

**Vocación.** En Mateo 28, 7, pasaje de la Resurrección del Señor, Él dice "vayan a Galilea". Recuerdo

la homilía de un Fraile en Pascua que ese "ir a Galilea" era un regresar a las raíces, donde todo había comenzado. Como educadores tenemos que satisfacer muchas necesidades personales y familiares, mucho de lo que ocurre a nivel social nos puede agobiar. Sin embargo, ante esta problemática, no queda más "vayamos a Galilea", es decir, recordemos nuestra vocación. Recordemos esos momentos en que recibí el llamado del magisterio, cuáles eran los ideales que me movían a escoger esta carrera dura y sacrificada, incomprendida y muchas veces no valorada. ¿Por qué elegí ser maestro y querer destacarme al nadar contra la corriente de la oscuridad e ignorancia? Nuestra vocación del magisterio ha de ser planteada, no solo en la formación académica de punta, sino en el sólido ejercicio de los valores que lograrán una sociedad más justa y correcta, y para ello tenemos que dar el ejemplo.

## Inicio escolar

### I. ACLARACIÓN

**En la Educación Particular,** en muchos colegios, los docentes regresan al colegio en febrero. Este año, este periodo es nuevamente virtual.

### II. AÑO ESCOLAR 2021

**Trae las interrogantes ya frecuentes** sobre vacunación, bioseguridad en los centros educativos, educación virtual y/o híbrida, y muchas más.

### III. DOCENTES

Contestemos nuevamente ese llamado, y siempre que me encuentre en duda, a enseñar y formar, con tesón, dedicación y amor.

**IGLESIA** COMO EL BUEN PASTOR, SIENTE COMPASIÓN POR EL REBAÑO, POR LAS OVEJAS HERIDAS Y EXTRAVIADAS.

# Parejas en situación irregular y su relación con la Iglesia

EL CAMINO QUE LA IGLESIA LES PROPONE A LOS DIVORCIADOS VUELTOS A CASAR, ES EL MISMO QUE PARA LOS OTROS BAUTIZADOS: UNA VIDA DE FE, DE ESPERANZA Y DE CARIDAD.

WWW.CAMINOCATOLICO.ORG  
redaccion@panoramacatolico.com

Monseñor Fabio Suescún, Obispo colombiano, señaló en su conferencia: “Vuelve a casa”, que la Iglesia entiende la situación de los divorciados vueltos a casar. Ellos tienen la primera tentación de sentirse separados, discriminados e incomprensidos y, muchas veces, no les faltan motivos de justificación del fracaso del primer matrimonio.

**La Iglesia expresa una posición clara respecto a la verdad del sacramento.**

Asegura que para comprender esta situación tenemos que acudir a dos realidades de la Iglesia: la Iglesia Madre y la Iglesia Maestra.

Como Madre tiene entrañas de misericordia; en ella está presente el amor bondadoso de Dios Padre, esa Iglesia participa de los sentimientos del Buen Pastor que siente compasión por el rebaño, y en especial por las ovejas heridas y extraviadas.

La Iglesia Maestra debe velar por el cumplimiento de la voluntad del Señor en

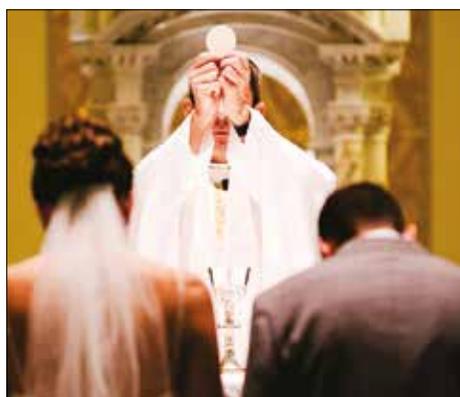


**PAREJAS.** La Iglesia invita a frecuentar el Sacrificio de la Misa, y perseverar en la oración.

el proyecto de Vida de Dios. Si la Iglesia Maestra es la Iglesia de la Fidelidad y de la Verdad, la Iglesia Madre es la Iglesia de la Misericordia y de la acogida. La Iglesia Maestra tiene que ser consciente de la santidad de los sacramentos.

Sería muy frustrante para unos esposos que se casan para toda la vida, encontrar en la Iglesia un juego. De tal manera, que

lo que se promete de palabra, la Iglesia con la misma facilidad lo borra. La Iglesia cree que el matrimonio es santo, es signo de la unión indisoluble y siempre fiel. Y la Iglesia sabe que la Eucaristía es alimento para nosotros los humanos y Pan de Ángeles, pero los que no están viviendo la realidad matrimonial, no pueden acercarse a estos sacramentos.



**SACRAMENTO.** La Iglesia es fiel a sus principios.

## ¿Hay esperanza para los divorciados vueltos a casar?

**CAMINOCATOLICO.ORG.** El camino que la Iglesia les propone a los divorciados vueltos a casar, es el mismo que para los otros bautizados: una vida de Fe, de Esperanza y de Caridad.

La Iglesia de la misericordia, se preocupa por estos hijos y les expresa una posición clara respecto a la verdad del sacramento, porque la Iglesia es fiel a sus principios. Sin embargo, no quiere que nadie perezca por esto; no abandona a sus hijos, a los divorciados vueltos a casar.

Ellos forman parte de la familia de Dios, porque están bautizados; ese bautismo no lo borra nada ni nadie.

San Juan Pablo II les exhortó a escuchar la Palabra de Dios, a frecuentar el Sacrificio de la Misa, a perseverar en la oración, a incrementar las obras de caridad y de penitencia para implorar de este la gracia de Dios y hacer madurar su Fe. La Iglesia les acompañará a buscar soluciones conducentes a su vida personal y familiar.

## Ollas y Sartenes

### Filete de pechuga a la naranja

RACIONES: 4

TIEMPO: 50 MIN.

DIFICULTAD: FÁCIL



#### Ingredientes:

- 4 filetes de pechuga de pollo
- 1 cucharada de mantequilla o margarina
- 2 dientes de ajo
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 cucharada de azúcar
- 1/2 cucharadita de pimienta
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 taza de jugo de naranja
- 1 cucharada de fécula de maíz
- 1 pimienta verde, 1 pimienta roja

#### Preparación

**1.** Mezclar la sal, la pimienta y el azúcar y con ello se unta cada uno de los filetes. Se dejan reposar unos 10 minutos.

**2.** En una sartén se pone a calentar la mantequilla o margarina, se le añaden los dientes de ajo y se doran los filetes. Se retiran los pedacitos de ajo y los filetes y se sofríe el pimienta finamente picado en tiritas.

**3.** Se disuelve en el jugo de naranja y de limón la fécula de maíz, se agrega al sofrito del pimienta revolviendo constantemente para que no se formen grumos.

**4.** Cuando hierva se agregan nuevamente los filetes, se tapan y se dejan cocinar a fuego bajo durante 30 minutos.

• **COMPONENTES.** EL ZINC Y EL SELENIO JUNTO A LAS VITAMINAS A, C, E, D SON FUNDAMENTALES.

# Buena nutrición, apoyo inmunitario para potenciar vacuna contra covid

EXPERTOS ADVIERTEN QUE CONSUMIR ALCOHOL PODRÍA REDUCIR LA EFECTIVIDAD DE LA VACUNA, AL AFECTAR LA RESPUESTA INMUNE.

DIAMAR DÍAZ NIETO  
redaccion@panoramacatolico.com

Un gran aliado para aumentar la respuesta inmunológica es la buena nutrición. Alimentos que contienen probióticos, prebióticos, omega 3, vitaminas como la A, C, E, D, y minerales como el zinc y el selenio, son aún más necesarios, cuando están llegando los primeros embarques de la vacuna contra la COVID-19, puesto que serán un apoyo para su efectividad.

El magíster en nutrición y dietética José Ramiro López explicó que las vacunas contra la COVID-19, tienen como función estimular el sistema inmunológico para que el cuerpo produzca defensas, y para el logro de este propósito, es necesaria una alimentación balanceada.

López, quien es nutricionista de atención primaria de la Caja de Seguro Social (CSS), indicó que la malnutrición, ya sea por exceso o deficiencia, puede impactar en una disminución de la proliferación de células, síntesis

La Vitamina D es fundamental para subir las defensas.



**VACUNA.** Tienen como función estimular el sistema inmunológico.

de proteínas y deficiencia de nutrientes, afectando la respuesta inmunitaria.

El especialista detalló que dentro de los probióticos están los lácteos como leche agria y el yogurt, ya que su contenido de bacterias beneficiosas al organismo, fortalecen la flora intestinal y refuerzan la respuesta inmunitaria.

La fibra es un prebiótico, y es necesario incrementar su ingesta. Explicó que la fibra funciona como alimento para las bacterias (probióticos) que viven en nuestros intestinos y que vienen a ser la primera barrera física del sistema inmunológico.

El magíster López señaló que vitaminas como la A, C, E y minerales como el selenio y zinc intervienen en el fortalecimiento del sistema inmune y que para

## Vitamina D

- La vitamina D ayuda en la proliferación y diferenciación de células de defensas; y dentro de los alimentos que la poseen están: leche, quesos y yogurt.
- Se puede obtener a través de la exposición solar saludable, siendo las horas adecuadas, antes de las 8:00 a.m. y después de las 5:00 p.m.
- El sistema inmunitario emplea la vitamina D para combatir los virus y bacterias que lo invaden. Además protege a los adultos mayores contra la osteoporosis.

estar correctamente suplido es necesario, consumir tres porciones de frutas y dos de vegetales, diariamente.

Agregó que es fundamental incluir, semanalmente, opciones como pescados grasos, ellos el atún, sardina, trucha y el salmón, por su aporte de omega-3.

A la vez, destacó que los huevos y vísceras como el hígado de res, por su aporte de Vitamina A y Zinc, favorecen la función inmunológica y antiinflamatoria.

## Evitar el alcohol



**YOGURT.** Sube las defensas.

El Mgtr. López enfatizó que se debe evitar el consumo de alcohol, ya que la cerveza, vinos y otras bebidas espirituosas, afectan la composición de los microorganismos en el estómago que ayudan a detener la propagación de bacterias y virus en todo el cuerpo.

Agregó que la evidencia científica ha demostrado que tres tragos son suficientes para reducir los niveles de linfocitos en la sangre hasta un 50%.

Sobre este tema, el Ministerio de Sanidad de Rusia emitió la recomendación

de no ingerir alcohol las dos semanas anteriores a recibir la vacuna, durante el periodo entre la primera dosis y la segunda dosis (21 días dependiendo de la vacuna) y los siguientes 21 días posteriores a la segunda dosis. En otras palabras, no consumir alcohol 14 días antes de la primera inyección y 42 días después de la misma.

A pesar de que no hay una sugerencia nutricional oficial por parte de las casas productoras de las vacunas, precisó que las recomendaciones sobre las conductas

alimentarias, para tener en cuenta, a la hora de la vacunación resultan fundamentales si nos respaldamos en la evidencia científica ya sabida, sobre el funcionamiento del sistema inmunológico.

“Ser vacunado y seguir una alimentación saludable, que aporte nutrientes, favorecerá el sistema inmune, por un lado, y además promoverá un peso saludable, por el otro, es la mejor estrategia posible en este momento para hacerle frente a la infección del virus de la COVID-19”, concluyó López.

Novios

Hagan un espacio

Si tienen alguna discusión, tómense un descanso. A veces, las emociones pueden elevarse y tal vez uno de ustedes o ambos necesiten un poco de tiempo para calmarse y después reanudar la conversación.

Haz una pausa en la discusión y lleguen a un acuerdo para reanudarla más adelante. Esto puede ayudarte a despejar la mente y a regresar más preparado para hablar.

Programa una hora para reanudar la conversación. Por ejemplo, escoge un momento que sea más tarde ese día o al día siguiente para que no ignores el problema ni finjas que no existe.

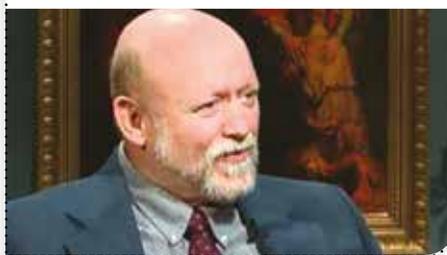


Giros

De evangélico a católico

Paul Thigpen fue Ex- editor y escritor para varias revistas evangélicas. Desde pequeño asistió a una Iglesia Presbiteriana del sur. Realizó estudios religiosos en la Universidad de Yale. Fue Pastor asociado. Luego fue misionero evangélico en Europa, después fue Bautista, Metodista, Episcopaliano y Pentecostal.

Finalmente hizo estudios para obtener su doctorado en Historia de la Teología lo cual le facilitó el camino hacia la Iglesia Católica. Cuenta él que su encuentro con la Iglesia Católica lo llenó de gozo en abundancia, fue como un llenarse de nuevo del gozo del Espíritu Santo.



• JÓVENES. ESTÁN INVITADOS A VIVIR ESOS 40 DÍAS DE PREPARACIÓN PARA LA PASCUA.

¡Es el tiempo! ¡Es la hora! ¡Viajeros al tren!

EN CADA CUARESMA SE NOS INVITA AL CAMBIO Y A LA CONVERSIÓN.

REDACCIÓN  
redaccion@panoramacatolico.com

La Cuaresma pasa todos los años, con la misma duración, siempre 40 días de preparación para la Pascua. En cada cuaresma se nos invita al cambio y a la conversión. Precisamente por eso, porque ocurre todos los años nos parece que no importa dejarla pasar otra vez será! Sin embargo, no es así. Hay trenes que pasan solo una vez. Solo una vez tendrás la edad que tienes, y solo esta vez puedes estar seguro de que tienes la oportunidad de subirte al tren. Puede que otro año no estés, o estés más distraído, o quizá, no lo quiera Dios, sea demasiado tarde.

La Cuaresma es un tren con destino: la Pascua. Un tren con etapas. A través de sus cinco domingos se nos va a ir llamando la atención sin contemplaciones. El mundo, la injusticia, los pobres no esperan. Nuestra conversión es urgente porque hay una parte del mundo que depende de nosotros. Y la palabra de Dios nos lo va a espetar con

El itinerario cuaresmal nos brinda la posibilidad del perdón y del amor gratuito.

claridad y sin contemplaciones: ¡conviértete! Pero, a la vez, la Palabra es consuelo y esperanza. Y a lo largo del itinerario cuaresmal se nos brinda la posibilidad del perdón y del amor gratuito. La conversión surge precisamente de esta convicción de ser amado sin merecerlo. ¡Es el tiempo! ¡Es la hora! ¡Viajeros al tren! Un tren que nos llevará a la Pascua.

El acontecimiento más trascendental de la historia. Alguien ha muerto por ti, ese alguien es todo un Dios que sigue amándote y dando la vida por ti. Un Dios que resucitó a su hijo para que tu vida jamás pierda el sentido. La Pascua es la estación de destino porque en ella encontramos el verdadero rostro de Dios. Mirándole cómo nos ama, descubrimos de verdad quienes somos: alguien por quien todo un Dios elige morir.



Pastoral Juvenil - Arquidiócesis de Panamá



“Perdonándome para perdonar”

La verdad del perdón siempre ha sido totalmente discutida a lo largo de los años, muchas personas dicen que se debe perdonar porque eso traerá paz y tranquilidad a nuestras almas. Otras dicen que si alguien te lastimó es porque quiso hacerlo y simplemente no merece ser perdonado. Ahora, si Jesús murió para perdonar nuestros pecados ¿Por qué no podemos nosotros también perdonar?

Siempre para perdonar debemos primero aprender a perdonarnos a nosotros mismos por nuestros errores cometidos.

Pedro se acercó a Jesús y le preguntó:—Señor ¿cuántas veces tengo que perdonar a mi hermano que peca contra mí? ¿Hasta siete veces?—No te digo que, hasta siete veces, sino hasta setenta y siete veces —le contestó Jesús—. Mt18:21-22

En el evangelio según San Mateo, nos mencionan esa frase de que debemos perdonar setenta veces siete, si es así con nuestro hermano, tan solo imaginémonos cuanto debemos perdonarnos a nosotros mismos para

El perdón propio inicia por conocer en que nos hemos fallado a nosotros mismos.

poder estar en paz.

El perdón propio inicia por conocer en que nos hemos fallado a nosotros mismos, y porque debemos perdonarnos por tal ofensa. Una vez comencemos esta práctica llegaremos a sentir

a Dios mucho más cerca ya que al nosotros perdonarnos, Dios también lo hace.

Lamentablemente, hay personas que no "se perdonan a sí mismos", es decir, que no se mueven más allá de su pasado, porque realmente no quieren olvidarse de sus antiguos pecados, eligiendo más bien el seguir obteniendo una emoción sustituta de revivirlos en sus mentes. Esto, también, es un pecado y se debe confesar y abandonar.

La invitación que le damos el día de hoy es empezar esa práctica de perdonarse cada uno su propio y pecado, luego buscar el perdón de Dios de una manera sencilla en el sacramento de la reconciliación, para entonces poder perdonar a nuestros hermanos en Cristo de corazón.

• **PEDIATRA.** EL CORONAVIRUS Y LAS CONSECUENCIAS COLATERALES QUE CONLLEVA PARA ÁFRICA.

## Liberar las vacunas para empobrecidos



ÁFRICA, ES LA INDIFERENCIA HUMANA. VIVE UNA EMERGENCIA CONTINUA. LO MÁS DEVASTADOR ES LA CRISIS ECONÓMICA Y EL AUMENTO DEL PRECIO DE LOS ALIMENTOS MÁS BÁSICOS QUE ESTÁ CAUSANDO UNA GRAN HAMBRE EN LA GENTE MÁS VULNERABLE, LAS ZONAS RURALES.

FAUSTINO VILABRILLE/RELIGIÓN DIGITAL  
redaccion@panoramacatolico.com

Ofrecemos a continuación una síntesis de la información ofrecida por un pediatra catalán que está trabajando en Etiopía, sobre el coronavirus y las consecuencias colaterales que conlleva para África, para terminar con una pregunta radical para todos nosotros:

El Pediatra catalán, Iñaki Alegría, dirige el Hospital Rural de Gambo, en Etiopía. Se pregunta: “¿Cuándo llegará la vacuna a África? En este hospital estoy viviendo una emergencia continua. Aquí el miedo se ha convertido también en pandemia, matando de olvido otras epidemias que son ahora más mortíferas que nunca”.

Temen aumento de casos por enfermedades prevenibles.

“No quiero acostumbrarme, dice, a la injusticia ni ser cómplice. No quiero callar, ya que cuando la emergencia es continua deja de ser noticia, porque hace tan solo un par de meses una epidemia de sarampión, con más de cien ingresos diarios, nos obligó a triplicar la capacidad de trabajo. Cada año nos azotan epidemias de bronquiolitis y neumonías en la época de lluvias, para luego dejar paso a las de sarampión y la desnutrición que se ceban en la infancia. Estoy luchando contra el coronavirus entre epidemias de sarampión, meningitis, cólera, tuberculosis y hambre; todo ello añadido al silencio que azota al cuerno de África, que es la indiferencia humana. Estamos atendiendo a más de trescientas urgencias de sol a sol.

### Importante

- **Miedo a morir de hambre.** Lo más devastador es la crisis económica y el aumento del precio de los alimentos más básicos que está causando una gran hambre en la gente más vulnerable, las zonas rurales. “No tengo miedo a morir mañana de coronavirus, de hambre ya estoy empezando a morir”, dice una señora.
- **Diferencia radical.** “En Europa, los medios de comunicación hablan de inmunidad de la población, de planes de vacunación, pero en el continente africano el tema es radicalmente diferente. Nos preguntamos unos a otros “¿cuántas otras personas deben ser vacunadas antes de que llegue a Etiopía la primera dosis?”.
- **Enfermedades prevenibles.** “Desde el inicio de la pandemia está bajando la cobertura vacunal de Sarampión, Hepatitis B, Neumococo, Polio, Tétanos. Temo un aumento de casos y muertes por estas enfermedades prevenibles en los próximos meses si no tomamos medidas de manera inmediata”, dice Dr. Iñaki.

### Desafíos

- **Falta de acceso a vacunas**



**MUERTE.** Nos debería escandalizar.

Reconoce que evidentemente escandaliza la muerte inevitable en Europa de personas por COVID-19, pero cree que “más nos debería escandalizar lo que puede suceder los siguientes meses si no actuamos: La muerte evitable y consentida en África por COVID-19 ante falta de acceso a las vacunas”.

- **Liberación de patentes**

Parece que no habrá liberalización de patentes, lo que supone que se vacunen los ricos, mientras los pobres ven cómo las nuevas cepas los meten en un túnel profundo. Sin vacunas en todo el mundo, volveremos a la casilla de salida, sin embargo, hay una enorme cantidad de dinero público invertido en la investigación de las vacunas.

- **Una pregunta radical**



**ACCIÓN.** Justicia a víctimas.

A lo largo de la historia y también en nuestros días, millones de personas murieron y mueren víctimas de una muerte injusta y prematura, como lo pueden ser ahora por no liberar las vacunas: ¿quién les va a reparar una injusticia tan grande? Si murieron o van a morir ahora injustamente para quedar muertos, ¿quién les va a hacer justicia?

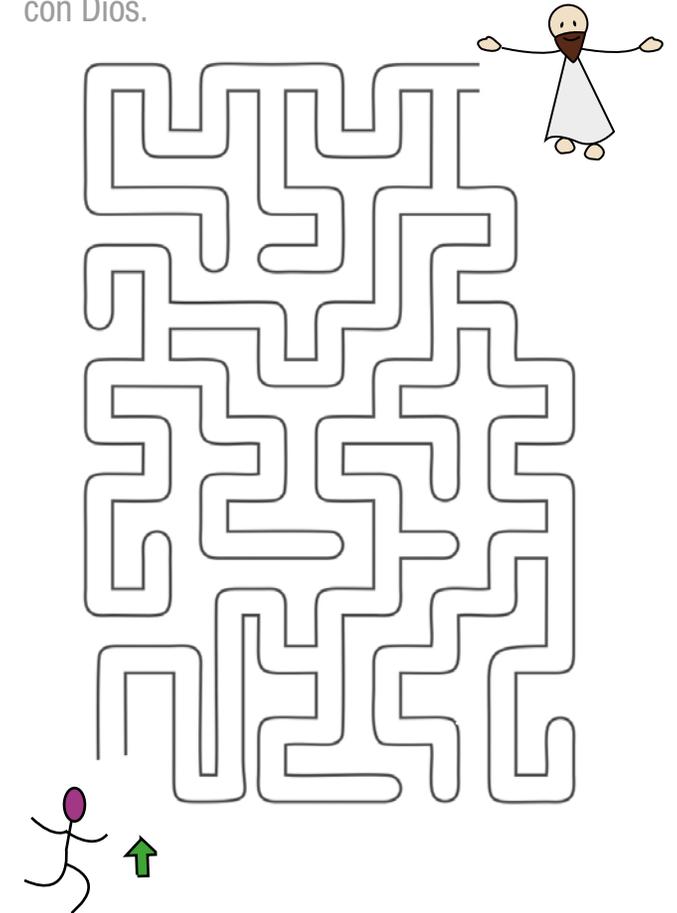
# Diviértete coloreando



Jesús se retira al desierto por cuarenta días, expuesto a las tentaciones de Satanás.

## LABERINTO

Vivamos esta ruta cuaresmal en plena armonía con Dios.



## DIFERENCIAS

Concéntrate buscando las cinco diferencias entre los dos dibujos.





EL CANAL DE LA MISERICORDIA

SANTA MISA

Lunes a Sábado  
6:30 a.m.

## Oración

### contra el coronavirus



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

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

Dales la victoria a todos los **responsables civiles** que están intentando limitar el 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

PANAMÁ, DOMINGO 21 DE FEBRERO DE 2021 • WWW.PANORAMACATOLICO.COM

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

## Haz menos ruido y escucharás a Dios



A SOLAS. Será en ese momento íntimo con nosotros mismos cuando encontraremos a Dios. (Foto Anthony Tran)

REDACCIÓN  
redaccion@panoramacatolico.com

La propuesta de Dios esta semana es que escapemos un poco. Escapar no significa desconectarse de la realidad, sino hacer el silencio suficiente para escuchar lo que Dios quiere decirnos mediante ella.

Es que hacemos mucha bulla. Nos la pasamos metiendo ruido a nuestro sistema. Por no solo por los oídos; también hay ruido visual y ruido espiritual por todas partes, y son los que más consumimos.

Estamos inmersos en continuos escándalos porque no soportamos el silencio. Nos aterra, nos aburre, nos causa miedo.

Hacer silencio significaría estar a solas con nosotros mismos, y eso puede resultar insoportable para quienes no se consideran a gusto con lo que son, o con lo que se han convertido. Pero el Señor nos dice hoy, eres mi hijo amado, y te acepto como eres.

Si Dios mismo nos está abriendo su puerta con Amor ¿por qué nos sentimos mal al estar frente a frente con nuestro ser íntimo?

La propuesta de Dios, pues, resulta retadora. Que hagamos silencio, que dejemos de oír tanta música, leer tantos chats, ver tanta televisión, buscar estar siempre al lado de alguien, o haciendo algo...

...Nos dice Dios: haz una pausa, cállate y no te estimes con tantos estímulos que hay a tu alrededor. Simplemente detente y escucha el silencio.

Aunque resulte imposible a veces, el ejercicio nos pondrá en contacto con quienes somos realmente y ahí estará Dios.

Será un gozo que no necesitará drogas, alcohol, música de ningún tipo, chistes o palabras diversas que oímos o que decimos.

En la ausencia de ruido solo quedamos Dios y yo. ¡Qué belleza!  
¡Ánimo!

Hagamos silencio para escuchar en ese vacío de ruido a Dios, quien nos está esperando en el fondo de nuestro corazón.

## Santos de la Semana

- **22 Feb.** Fiesta de la Cátedra de San Pedro
- **23 Feb.** San Policarpo, Obispo y Mártir
- **24 Feb.** San Eteberto de Kent
- **25 Feb.** Santos Victorino y Co. Mártires
- **26 Feb.** San Néstor, Obispo de Magido
- **27 Feb.** San Gabriel de la Dolorosa

### Cátedra de San Pedro 22 Feb.



Hoy se celebra la festividad de la Cátedra de San Pedro, una ocasión solemne que se remonta al cuarto siglo y con la que se rinde homenaje y se celebra el primado y la autoridad de San Pedro.

La palabra "cátedra" significa asiento o trono y es la raíz de la palabra catedral, la iglesia donde un obispo tiene el trono desde el que predica. Sinónimo de cátedra es también "sede" (asiento o sitial); la "sede" es el lugar desde donde un obispo gobierna su diócesis. Por ejemplo, la Santa Sede es la sede del obispo de Roma, el Papa.

### María Caridad Brader 27 Feb.



María Josefa Karolina Brader (15 de agosto de 1860 - 27 de febrero de 1943) - en la religiosa María Caridad del Espíritu Santo - fue una hermana religiosa católica romana suiza que fundó las Hermanas Franciscanas de María Inmaculada. Brader sirvió como miembro de las misiones en Ecuador por un breve período de tiempo antes de ser trasladada a Colombia, donde se desempeñó como catequista y evangelizadora por el resto de su vida.