

Panorama Católico

www.panoramacatolico.com

Tal vez el origen de tu dolor de espalda hay que buscarlo en la escoba

LA ADECUADA POSTURA | Debemos aprender que la forma en que, por ejemplo, aseamos la casa, o como nos sentamos para trabajar en la oficina, puede estar originando esos malestares insoportables.

PAGS. 14-15



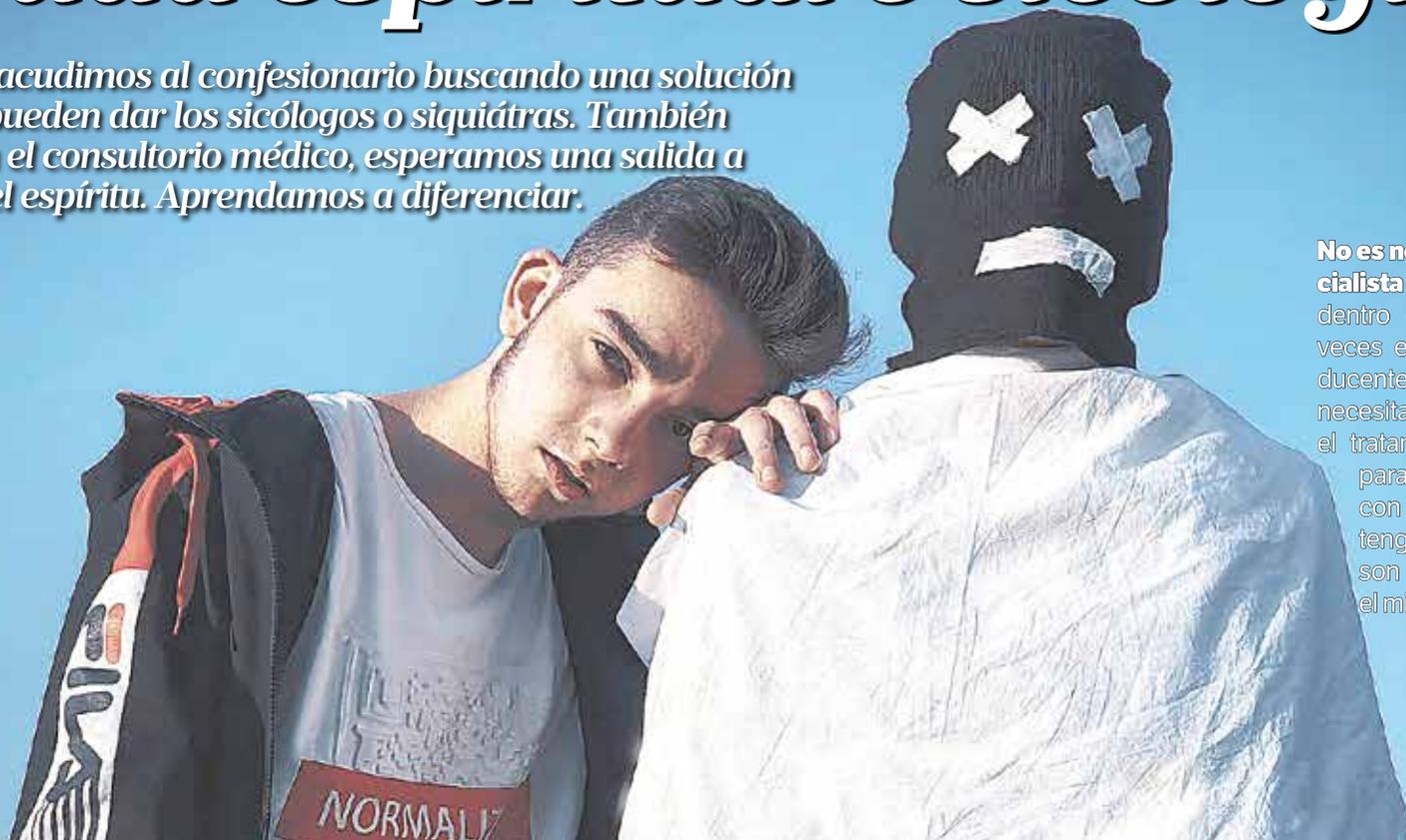
NO CONFUNDAMOS. ES PRECISO QUE ENTENDAMOS HASTA DÓNDE LLEGA CADA UNO, EL CURA Y EL SICÓLOGO.

¿Ayuda espiritual o psicológica?

En ocasiones acudimos al confesionario buscando una solución que solo nos pueden dar los sicólogos o siquiátras. También ocurre que en el consultorio médico, esperamos una salida a situaciones del espíritu. Aprendamos a diferenciar.

No es normal que el especialista utilice la religión dentro del tratamiento. A veces es hasta contraproducente. Sirve si la persona necesita algo más para que el tratamiento funcione, o para tener enganche con el paciente. Pero tengamos claro que no son lo mismo, ni tienen el mismo propósito.

PAGS. 4-5



Inculturabilidad, un tema muy actual y desafiante

(CG). La interacción entre personas de diferentes culturas –afectadas por factores globales y por el cambio de época– incentiva nuevos modos de pensar y de relacionarse, en este mundo globalizado. Es un tema muy actual que se abordará en el Congreso COMLAC 2022 a celebrarse en nuestro país del 13 al 14 de julio, con la participación de expositores expertos. **PAGS. 8-9**

Guerra, mucho más que una definida estrategia militar

(JRF). Sacrificar la vida de cientos de millones de personas, a partir de una desesperación coyuntural, revela lo que el filósofo Guitton llama la “metaestrategia”, y no trata de armas. **PAGS. 10-11**



Un buen matrimonio se basa en un adecuado noviazgo

(YGN). Hay que aprovechar el tiempo de esta relación preparatoria para descubrir los verdaderos sentimientos y valores de ambos, sus intereses y visión del mundo. Eso ayudará a conocer si la pareja está preparada para la vida conyugal. Lo correcto es evitar una relación a la ligera, porque de ella dependerá toda la vida. Es la decisión más importante de la vida y se juega la felicidad. **PAGS. 16-17**

Retablo



EL BUZÓN

- AZARÍAS DE LA ROSA

Estoy muy agradecido con Dios por permitir que Panorama vuelva a la edición impresa. Pero por favor no abandonen la digital.

- EFRÁIN ZAMORA

Saludos. Veo que están tocando temas estilo revista. Interesante. ¿Podrían abordar las técnicas para tratar con adolescentes rebeldes?



TWEET
DEL PAPA

¿Qué nos ha dicho el Santo Padre sobre el Mandamiento del Amor?



Papa Francisco
@Pontifex_es

El verdadero culto a Dios a través del amor al prójimo.

5:30 a. m. · 7 dic. 2021-TweetDeck



Papa Francisco
@Pontifex_es

Que el amor a Dios y el amor al prójimo sean las dos piedras angulares de nuestra vida.

6:30 a. m. · 25 may. 2018-TweetDeck



Papa Francisco
@Pontifex_es

El amor a Dios y el amor al prójimo son inseparables, son las dos caras de una única moneda: vividos juntos son la verdadera fuerza del creyente.

7:30 a. m. · 9 feb. 2019-TweetDeck



Papa Francisco
@Pontifex_es

La respuesta de la fe exige ser activos en el amor a Dios y en el amor al prójimo. #AudienciaGeneral

5:30 a. m. · 29 sept. 2021-TweetDeck



Papa Francisco
@Pontifex_es

No hay amor sin obras de amor. La entrega al hermano brota del corazón que ama.

6:30 a. m. · 16 may. 2018-TweetDeck

Panorama Católico

www.panoramacatolico.com

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

Teléfono: 282-6556

www.panoramacatolico.com
redaccion@panoramacatolico.com

FLORECEN VOCACIONES FEMENINAS EN BANGLADÉS

El 29 de abril, 3 novicias de la congregación Little Handmaids of the Church (Lhc Sisters) pronunciaron sus votos en este país del subcontinente indio.



MONS JOSÉ D. ULLOA MENDIETA

Arzobispo de Panamá

LA VOZ DEL PASTOR

«Que la esperanza sea nuestro signo»

El cristiano sonríe y canta, a pesar de las dificultades.

Mirar la vida siempre con ojos nuevos: esa es la divisa que hoy les propongo. Que nos demos la oportunidad de maravillarnos cada día, a pesar de los nubarrones y los truenos; que el paisaje que se nos presente en cada curva nos arranque siempre una sonrisa, porque sabemos ver la flor, y no solo el pantano.

Hay hermanos muy preocupados – dentro de las comunidades eclesiales inclusive – por las duras pruebas que tocan a las puertas de Panamá y el mundo, tanto en lo político, como en lo social y económico. Les invito a mirar todo eso con los ojos de Jesús, el gran “maestro de la esperanza” como le llama el Papa Francisco, porque quien bebe del manantial

de la esperanza no se cansa.

En ningún momento insinúo que se deba ignorar la realidad, o edulcorarla. Todo lo contrario, les invito a poner el pecho a los acontecimientos, vengamos como vengamos, y hacerlo con el entusiasmo siempre alegre y nuevo del buen cristiano.

Ya nos recordó el Santo Padre, citando al profeta, que “Dios tiene para nosotros «planes de paz y no de desgracia, de dar[nos] un futuro y una esperanza» (Jeremías. 29,11)”. Con esa confianza en el Altísimo debemos levantarnos cada mañana, con ánimo de ganadores, porque hemos puesto nuestra vida en manos de quien todo lo puede.

FOTONOTICIA

OMAR MONTENEGRO

«Panamá rinde honor a Santa Teresa»

La de Calcuta, la que dijo que “si juzgas a la gente, no tienes tiempo para amarla”. Su imagen se encuentra ahora en El Mirador del Pacífico, en la Cinta Costera, como un recordatorio de su trabajo por los más pobres entre los pobres.



Adquiere tu



LUGARES DE VENTA

- EL DEPARTAMENTO DE LITURGIA ARZOBISPADO DE PANAMÁ.
- LA LIBRERÍA CATÓLICA, EN SUS SUCURSALES DE AVENIDA JUSTO AROSEMENA Y DEL ARZOBISPADO DE PANAMÁ EN CARRASQUILLA

UNA GUÍA PARA PREPARACIÓN DE LA ORACIÓN DIARIA, LAS CELEBRACIONES EUCARÍSTICAS, DE LAS FIESTAS PRINCIPALES.

Oferta: B/5.50
(Cantidades limitadas)

LÍMITES. EN OCASIONES, PUEDEN IR LIGADOS, PERO SIN CONFUNDIR

Lo espiritual y psicológico en la atención de nuestra salud mental

Lo normal no es que el especialista –psicólogo o psiquiatra– utilice la religión dentro del tratamiento. Eso puede aparecer si la persona necesita algo más para que el tratamiento funcione o para tener las características de enganche con el paciente. Pero tengamos claro que no son la misma cosa, ni sirven para lo mismo.

KARLA DÍAZ

kdiaz@panoramacatolico.com

Cuando se pierde este equilibrio y se rompe la armonía del área cognitiva, es decir, los procesos mentales como la memoria o el lenguaje, lo emocional y conductual, se puede decir que la salud mental se está viendo afectada.

En ese caso, si somos creyentes y sentimos que tenemos una situación especial que está sacando de balance nuestras emociones, procuramos buscar atención espiritual, regularmente con algún sacerdote.

Pero ¿realmente hasta qué límite puede orientarme o ayudarme un asesor espiritual?, ¿cómo reconocer que tengo un problema o cómo puedo darme cuenta de que necesito otro tipo de atención especializada?

El padre Salvador Barba, quien también es profesional de la Psicología, destaca que lo primero que hay que comprender es que hay una dimensión profunda del ser humano que cada vez está más perdida, y es precisamente la falta de aceptación.

“Vivimos en la superficialidad y eso no permite que desarrollemos a profundidad un estado ético de aceptación de mi propia



Es importante no confundir lo espiritual con la atención médica en temas de salud mental.

JIGNACIOHEREDIA-CATHOPIC

EL HECHO DE QUE LA PERSONA CREA O NO CREA EN ALGO NO DEBE SER CONTRA-PRODUCTIVO CON EL TRATAMIENTO PROFESIONAL BRINDADO.

SALUD MENTAL, LÍMITES Y ATENCIÓN



Dr. Cristóbal Nieto
PSICÓLOGO CLÍNICO

La religión que profesa el paciente o el especialista no tiene que interferir o no debe intervenir dentro del tratamiento.



P. Salvador Barba
PSICÓLOGO Y SACERDOTE

Hay que tener humildad para no mezclar una cosa con la otra. Hay límites, los sacerdotes no lo sabemos todo.



Dra. Juana Herrera
DIRECTORA INSAM

Necesitamos fortalecer las estrategias para que se eleve el tema de salud mental a política pública con todo lo implica.

realidad, de mí mismo, de humildad para reconocerme quién soy y de vivir en un mundo de valores”, señaló el presbítero.

Agregó que, si como persona me doy cuenta de que mi orientación espiritual quizás se está viendo distorsionada, debo buscar ayuda, porque si el campo mental no goza de armonía, el campo espiritual tampoco.

En ese momento te das cuenta de que, para mejorar los aspectos de la vida, hay que recurrir a la

ciencia de la psiquiatría, a la psicología o cualquiera otra que nos ayude a trascender.

El sacerdote resalta que precisamente es la espiritualidad la que nos trasciende; y en el caso de que seamos personas creyentes en Dios, esa trascendencia significa armonía y unidad.

Sí existen límites

En cuanto a los límites es importante mencionar que toda profesión, toda carrera y toda formación tiene

Cuando se produce la alteración del componente cognitivo, el emocional y el conductual se habla de un desequilibrio en la salud mental que debe atenderse de inmediato.

fronteras, y no se puede confundir una cosa con la otra.

El padre Salvador recuerda que hace años, el Papa San Juan Pablo II remarcó que en los seminarios debe haber una buena formación psicológica, no porque los sacerdotes deben llegar a ser psicólogos, sino porque en el camino como presbíteros va a ser necesario, muchas veces, orientar.

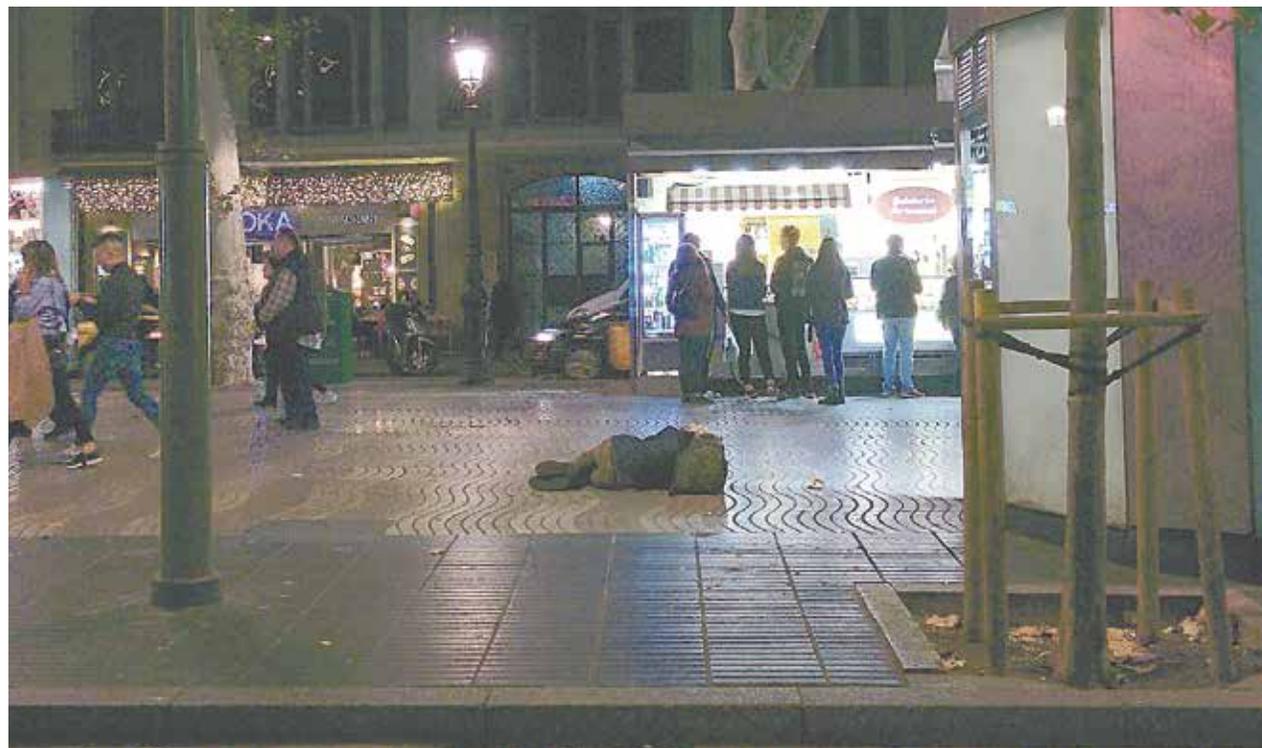
“El sacerdote va a ver cosas, va a sentir y va a orientar en temas de fe en sentido de trascendencia, la visión de relación con el mundo, pero también se va a dar cuenta de ciertas situaciones que no están dentro de su competencia, y te va a decir que necesitas otro tipo de ayuda”, subrayó.

En ese sentido insiste en que no se trata de desligar una cosa de otra, pues el sacerdote se da cuenta hasta dónde está el límite, y de que hay situaciones que no puede resolver porque se escapan de sus manos.

Y para ello, señala el padre, se requiere humildad, ya que ciertamente como servidores queremos solucionar miles de cosas, pero el sacerdote debe orientar en la fe, en la manera de ver la vida, lo que tiene un valor único y absoluto.

“Los límites son importantes, porque sí hay sacerdotes que son psicólogos también, pero no se deben confundir los roles. Un espacio de orientación espiritual no es un espacio terapéutico, no es para dar terapias ni para trabajar psicología cognitiva, ni psicoanálisis”, dijo.

Al contrario, una orientación espiritual es para iluminar el sentido de trascendencia, el sentido



CATHOPIC

La falta de atención temprana puede llevarnos a esta dura realidad.



Acudir a los centros en busca de ayuda es uno de los primeros pasos



La familia juega un papel de apoyo fundamental

de fe y el crecimiento humano, pero desde la fe, o sea que la fe siempre debe estar de fondo.

Se puede trabajar con ambos, pero respetando al paciente

El Dr. Cristóbal Nieto, Psicólogo Clínico, destaca que hay veces que la persona busca dentro de la religión cosas ligadas con la ciencia o viceversa, pero siempre es importante dejar claro que

la religión que profesa el paciente o que profesa el especialista no tiene que interferir, o no debe intervenir, en lo que al tratamiento respecta.

Y esto pasa porque algunas veces para ayudar a mejorar la salud emocional del paciente, el tema de la creencia particular ayuda, pero hay otras en las que entorpece.

“Hay casos específicos donde la psicología o psiquiatría podrían avocarse

USUALMENTE ESPIRITUALIDAD Y PSICOLOGÍA SE PUEDEN MANEJAR DE MANERA COMPATIBLE PERO HAY QUE SABER CÓMO HACERLO EN LO PROFESIONAL.

a utilizar temas religiosos, por ejemplo, en el duelo, donde usualmente la creencia de la persona ayuda como un bálsamo para que pueda resolver o elaborar de alguna manera la dolencia a nivel emocional; pero esto puede funcionar o no”, destaca.

Por eso es importante que el especialista vea la dificultad desde la creencia que la persona tiene, y de esa manera decida no trabajar con la creencia, sino que la puede utilizar a favor, para poder mejorar ciertos problemas.

SEÑALES DE QUE ALGO NO ESTÁ BIEN CONMIGO

Si se afecta el trabajo, el desarrollo emocional o la convivencia, estamos hablando de una dificultad de la salud mental. Cuando no nos adaptamos, no nos relacionamos, no crecemos en cualidades, debemos estar alerta.

El padre Salvador destaca que, en su caminar como presbítero le ha tocado orientar personas que uno sabe por el manejo de la situación que necesitan otro tipo de ayuda, y resalta que la familia es fundamental al momento de avanzar en cualquier tratamiento.

“A veces hay que orientar a la familia, y decirle que la ayuda que necesita la persona es de índole psicológico o inclusive psiquiátrico. También puede ser lo contrario, personas creyentes que piensan necesitar a otro experto, pero se les dice que deben fortalecer la parte espiritual y se les ilumina desde ese punto de vista”, puntualizó.

APORTE, LA PRESENCIA HISTÓRICA DE LA IGLESIA EN EL CAMPO DE LA EDUCACIÓN HA ENRIQUECIDO SU LABOR HASTA NUESTROS DÍAS.

Educar en valores requiere compromiso y caminar juntos en la misma dirección

Estos últimos tiempos está muy en el candelero el tema de la educación católica, como generadora de hombres y mujeres con principios y valores evangélicos. “Algo que se vive, pero que hay que reafirmar”. Veamos cuál ha sido el camino recorrido.

BETZAIDA TOULIER U.

boulter@panoramacatolico.com

El reto se mantiene.

Una educación católica impregnada de los valores evangélicos. Que como señala el Vicario de Educación de la Arquidiócesis de Panamá, Jorge Rivera, todos los que trabajan en el ámbito de la educación católica tienen ese compromiso, y requiere unidad y comunión.

Se trata de caminar juntos, de crear espacios de comunión, participación y misión. “Algo que se vive, pero que hay que reafirmar”, según el sacerdote. “Desde la escuela católica se tiene la oportunidad de ofrecer espacios de escucha a los alumnos y educadores, así como a los padres de familia”, dijo.

Educación y testimonio

Estos últimos tiempos está muy en el candelero el tema de la educación católica, como generadora de hombres y mujeres con principios y valores evangélicos.

El propio Arzobispo de Panamá, José Domingo Ulloa Mendieta, ha expresado en reiteradas ocasiones que ser egresado de colegios católicos exige un comportamiento sólido en valores. Y que, aquellos que, en su vida privada y



BETZAIDA TOULIER U.

Al educador le compete llevar a cabo la misión dentro del salón de clases.

pública, hayan sido anti-testimonios, es mejor no hacer referencia de que se formaron en colegios católicos.

En este sentido, la Iglesia necesita una urgente auto-crítica sobre direccionar las prácticas que respondan a la realidad actual. Por eso, resulta particularmente urgente, ofrecer a los jóvenes un itinerario de formación escolar que no se reduzca a conseguir un título.

Educar juntos

Esto implica, en relación a los educadores, una dis-

Camino sinodal



El Papa Francisco ha llamado a la Iglesia a redescubrir su naturaleza profundamente sinodal. Esto implicará un proceso de aprender juntos con humildad, en todas las esferas, y esto incluye la educación.

EDUCAR EN COMUNIÓN SIGNIFICA ORIENTAR A LOS ESTUDIANTES A CRECER COMO PERSONAS, CON CAPACIDAD DE LECTURA CRÍTICA Y SENTIDO DE CORRESPONSABILIDAD.

ponibilidad al aprendizaje y al desarrollo de los conocimientos, a la renovación y a la puesta al día de las metodologías, pero también a la formación espiritual, religiosa y a la misión compartida.

“Al educador le compete llevar a cabo la misión, en la práctica dentro del salón de clases. Pero en el trajín del día a día, en el afán de cumplir con los planes y contenidos, hay poco espacio para revisar el camino y retomar”, advierte el Secretario Ejecutivo de la Sección de Educación de

la Conferencia Episcopal Panameña, Montgomery Johnson.

Asimismo, indica que toda la comunidad educativa está llamada a orientar al joven a realizar la propia vocación cristiana en la vida familiar, profesional y social. “Educar en comunión y a la comunión significa orientar a los estudiantes a crecer auténticamente como personas”, en esto coincide el padre Jorge Rivera y el docente Montgomery Johnson.

Educar en comunión

Significa orientar a los estudiantes a crecer auténticamente como personas, con capacidad de lectura crítica, y sentido de corresponsabilidad. Pero la educación de los estudiantes no es solo cosa del profesorado, sino de toda la comunidad educativa, y esto incluye a la familia.

La implicación de la familia en la educación de sus hijos afecta positivamente al rendimiento de aprendizaje. La participación de los padres repercute en la calidad educativa. “Familia y escuela deben caminar juntas en una misma dirección”, según el padre Rivera.

Para Montgomery Johnson, “la entrega compasiva y misericordiosa en la misión de ayudar a descubrir y a sacar a la luz todas las capacida-

La educación de los estudiantes no es solo cosa del profesorado, sino de toda la comunidad educativa, y esto involucra también a los padres de familia.



A los padres les compete enseñar valores y maneras, que serán reforzados en la escuela.

des de los estudiantes para que tenga una vida abundante, es el gran compromiso del educador cristiano”.

También explica que al docente le compete llevar a cabo la misión, en la práctica dentro del salón de clases. A los padres les compete enseñar valores y maneras, que serán reforzados en la escuela.

“Cuando nos demos cuenta de que tenemos una misión común: familia y escuela, de formar los ciudadanos de mañana, juntos estaremos confiados unos a los otros que estamos trabajando por un bien y esperanza común”, afirma.

Insiste en que la familia y colegio tienen que caminar juntos. Los problemas por ausencia de estructura organizacional en casa se reflejan en la labor de los niños, y últimamente, en la sociedad, lamentablemente.

El Papa Francisco ha expresado que el camino de la sinodalidad es el camino que Dios espera de la Iglesia en el tercer milenio.



Hay que redescubrir las capacidades de los estudiantes

FAMILIA Y ESCUELA DEBEN CAMINAR JUNTAS EN UNA MISMA DIRECCIÓN.

Remarca que la escucha es primordial para la sinodalidad: **«Tener oídos,**

escuchar, es el primer compromiso. Se trata de escuchar la voz de Dios, de captar su presencia, de interceptar su paso y su soplo de vida», (18.09.2021).

En la educación, el camino se recorre con esperanza, indica el Vicario de Educación de la Arquidiócesis de Panamá, Jorge Rivera, quien está haciendo un recorrido por los colegios católicos como práctica de escucha y comunión.

BETZAIDA TOULIER U.

ROMA

MEDJUGORJE

PEREGRINACIÓN 2022

Separe su cupo con **\$300**
Manejamos Hoteles 4* Guías espirituales

“Celebremos la vida con Jesús y María”

Medjugorje, Roma, Pietrelcina, Asís, Acascia, Milagro de Lanciano, Loreto y audiencia con el Papa Francisco etc.

Del 30 de octubre al 10 de noviembre
Fiestas patrias

INCLUYE:

- Boleto aéreo con impuestos.
- Alojamiento en hoteles de categoría 4* con desayuno y cena.
- Entradas a los monumentos.
- Acompañamiento espiritual.
- Guía de habla hispana.
- Traslados de llegada y salida.
- Seguro de asistencia de viajes.

INFORMACIÓN:

Jessica Quezada A.

TEL. (+507) 6370-8664

ventas@jessicaquezada.com

SEMINARIO MAYOR SAN JOSÉ
(Panamá)



“Sin Sacerdotes no hay Eucaristía”

Jeremías 3:15
“Entonces os daré Pastores según mi Corazón “

La casa de formación de nuestros pastores y guías espirituales necesitan de tu solidaridad y corresponsabilidad.

☎ 6854-5567

📷 @seminario_san_jose

📘 @seminariosanjosepanama

DONACIONES a...

Cuenta de Ahorros
Banco General 04-03-02005977-3
Iglesia Católica - Seminario Mayor San José.

yappy : Búscanos en el directorio como @seminariomayorsanjose



📘 @IglesiaPA
www.iglesia.org.pa

JÓVENES. TIENEN MUCHA CAPACIDAD DE TENDER PUENTES DE ESCUCHA, RESPETAR Y RECONOCER OTRAS CULTURAS.

La interculturalidad como un desafío para alcanzar juntos la cultura de paz

“La espiritualidad es concebida como el alimento del espíritu que puede ser por el camino de la fe fundamentalmente, por el encuentro, la escucha, la mirada atenta, de la observación a todas las cosas que son dadas por Dios”

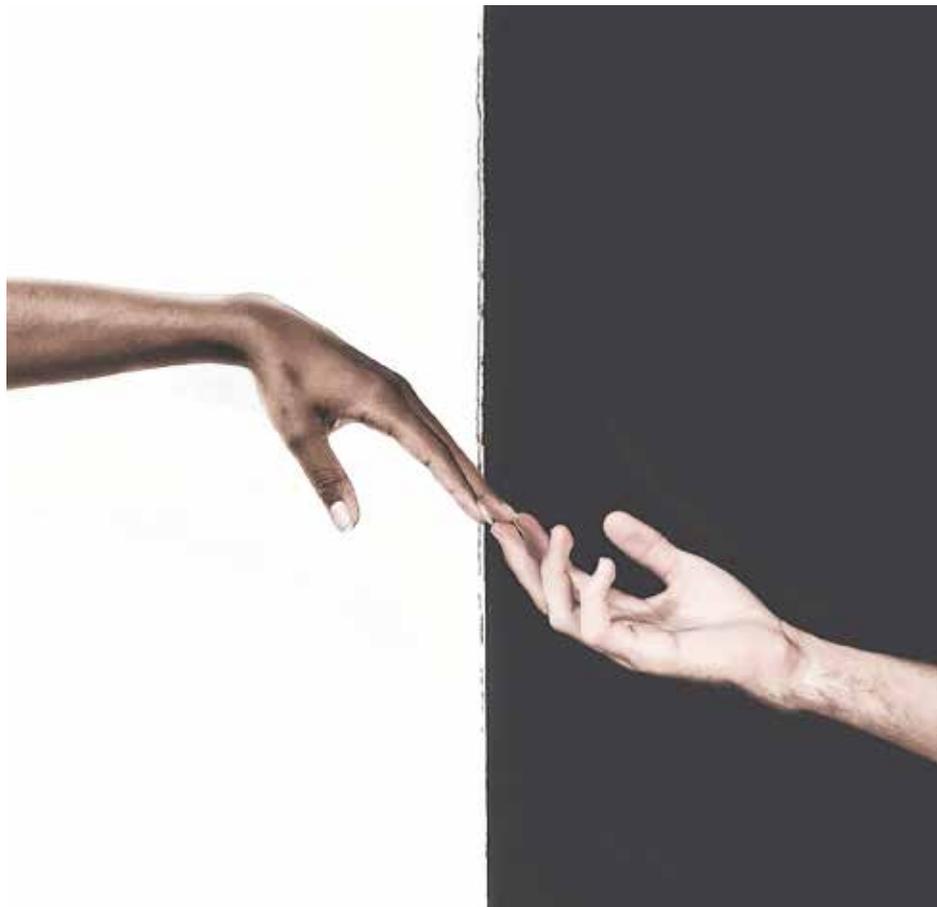
CAROL GUARDIA

cguardia@arquiocesidpanama.org

Desafíos emergentes han surgido con la aparición de la pandemia, que colocan a la humanidad en una nueva forma de relacionarse y de comunicarse. Una de ellas es que no basta caminar en una perspectiva del multiculturalismo enmarcado en la tolerancia y el respeto al otro.

Las nuevas realidades demandan una perspectiva intercultural, que implica transitar por un camino de encuentro, de diálogo, de intercambio de competencias, experiencias, etc. Es decir pasar del reconocimiento de otro al descubrimiento de la riqueza cultural que tiene el otro, el que es diferente, que permita la construcción de un mundo de paz, donde cada uno vive y se desarrolla desde sus potencialidades y capacidades propias, aportando al resto de las personas.

Para la paraguaya María José Centurión, periodista de SIGNIS ALC Joven, existe mucho potencial para profundizar en la interculturalidad. Los jóvenes de hoy tienen mucha capacidad de incluir, de tender puentes, de escuchar, de respetar y reconocer otras culturas diferentes a las suyas.



MATHEUS VIANA

La interculturalidad es la interacción entre grupos con identidades de culturas específicas diferentes.

LA DIVERSIDAD



María José Centurión
PARAGUAY

Los jóvenes de hoy tienen mucha capacidad de incluir, de tender puentes, de escuchar, y reconocer otras culturas.



Carlos Ferraro
ARGENTINA

La espiritualidad es una dimensión del ser humano, que se descubre que todas las cosas que son dadas por Dios.



Alejandro Caro
CHILE

La comunicación es el vehículo ideal para la transformación social, para la renovación y el acercamiento humano.

COMUNICADOR CATÓLICO PRIMERO DEBE APOSTAR AL DIÁLOGO INTERCULTURAL

Pero advierte que hace falta propuestas concretas para que esa interculturalidad sea una realidad, porque no se puede amar lo que no conoce; es necesario mayor conocimiento y espacios de intercambio con otras culturas, a fin que los jóvenes puedan interactuar, compartir, escuchar más y conocer; sobre todo valorar, tener presente esa interculturalidad en los diferentes ámbitos de su vida, para propiciarla en su comunidad o donde les toque estar, vivir, trabajar, relacionarse.

También consiera que “es clave que los jóvenes puedan reconocer esa dimensión espiritual que es motor, esencia y, finalmente, vida. Y lo harán en la medida en que acerquemos propuestas y experiencias concretas que profundicen ese ser espiritual que todos somos en esencia”. Refiriéndose a palabras de Pierre Teilhard de Chardin,

jesuita y filósofo francés, señala que “somos seres espirituales viviendo una experiencia humana”.

La espiritualidad a que hace mención María José, es aquella que está encarnada en la realidad, especialmente del joven, que debe ser acompañada, conociendo y usando su lenguaje y escuchándolo; para “hacer ese camino con ellos, no por ellos”.

Interculturalidad y migraciones

Al consultarle praxis a Carlos Ferraro, presidente de SIGNIS ALC, si en estos momentos existe una praxis de la interculturalidad como espacio de diálogo para La Paz, observó que evidentemente no la hay, cuando observamos en distintas regiones del mundo situaciones donde hay culturas que se cruzan fundamentalmente por el fenómeno de la inmigración, fenómeno universal, que se puede intensificar más en algunas regiones que en otras.

Sería una praxis de la interculturalidad que tanto un pueblo como otro se encuentran en sus actividades cotidianas -en lo social, cultural, político y religioso- y de manera consciente hacen esfuerzos de integración y aceptación de las de las diferencias, asegura Ferraro.

Ferraro explica que la gran movilidad social que se da en el mundo por las injusticias sociales, la pobreza y las persecuciones políticas de algunos paí-

La interculturalidad es la interacción de más culturas de una manera horizontal y sinérgica; ningún grupo que intervienen se encuentra por encima del otro, sino que todos se hallan en igualdad de condiciones.

ses, hace que personas tengan que pasar de un territorio a otro y de naciones a otras, muchas veces con procesos culturales no elaborados, lo que significa que entran involuntariamente o a la fuerza de alguna manera, escapando de algo y no eligiendo el lugar a donde ir.

Además de reconocer que cada cultura tiene su riqueza y sus debilidades, Ferraro destaca que las diferencias existentes entre ellas en vez de ser dialogarlas, de descubrirlas, de abrirse a entenderlas, lo que sucede son enfrentamientos, en algunos casos llegan a índices de violencia bastante difíciles de erradicar y en algunos puntos se transforman en algo crónico.

Considera que la Iglesia es una institución que en los últimos años ha tomado una plena consciencia de lo importante que es el diálogo entre las diferencias, nos dice el presidente de SIGNIS ALC.

La Espiritualidad está desespiritualizada

Otra de las crisis que ha vivido la humanidad, es su fragilidad, ante un mundo que está centrado más en el tener que el ser. No muy pocos dieron un giro para redescubrir la importancia del Trascendente.

San Juan Pablo II, ante un mundo que quiere sacar a Dios de su vida, tomó con fuerza el tema de la espiritualidad de comunión, que consideró un reto más fundamental, que ha de ser promovido en la cultura, en la vida cotidiana, en la familia, en las escuelas, en la Iglesia.

Ferraro señala, que “la



NAAZOM AZEVEDO

Los jóvenes son quienes tienen la vocación para tender puentes y establecer los lazos que hagan más humana esta sociedad.

VI Congreso Latinoamericano y del Caribe de Comunicación COMLAC Panamá 2022

De acuerdo con el presidente de SIGNIS ALC, **hablar de espiritualidad con el desarrollo de las culturas digitales, la inteligencia artificial, el desarrollo de las vías tecnológicas; hoy la espiritualidad tiene un desafío muy grande y justamente,** “Comunicación Intercultural y Espiritualidad para la Transformación Social” es el tema central del VI Congreso Latinoamericano y del Caribe de Comunicación -COMLAC 2022-, que se desarrollará del 13 al 14 de julio, en Panamá, en la Universidad Católica Santa María la Antigua.

Según, el Coordinador General del VI COMLAC, Alejandro Caro (Chile), los expositores para este congreso serán reconocidos comunicadores y académicos como: Santiago Tejedor de España, Pilar Escotorín de Chile, Paolo Granata de Italia, Catalina López de Ecuador, Octavio Islas de México, Ana Cristina Suzina de Brasil, Germán Rey de Colombia, Jaime Carril de Chile y panameños.

Entendemos que estas tres dimensiones sobre la interculturalidad, **la comunicación y la espiritualidad, la humanidad** tiene que aprender a articular, indica Ferraro, por lo que “haremos un intento con el Congreso, para que de alguna manera se iluminen esa situación en un intercambio dialógico con los que van a concurrir con trabajos de investigaciones serias, con intelectuales que observan predeterminadamente estos temas que son tan necesarios especialmente para Latinoamérica”.

LA ESPIRITUALIDAD ES LA BÚSQUEDA DEL SENTIDO EXISTENCIAL POR LA CUAL ESTAMOS EN EL MUNDO.

espiritualidad es un reto que hoy tenemos que entenderla desde lo que está sufriendo la humanidad”.

“A veces uno tiene una tradición o una forma en la que fue educado con una espiritualidad que podríamos llamar convencional, que a nosotros generacionalmente y sobre todo a la gente grande nos ha dado resultados”, agregó el comunicador.

“Creo sin lugar a dudas que la espiritualidad no es el signo de hoy. Considero que la humanidad está desespiritualizada. La espiritualidad es el combustible, el alimento que nutre el alma, que nos afina la sensibilidad, que nos permite ampliar una mirada e incluso conectarnos con lo Trascendente.

Y añade que hay una ausencia de esta espiritualidad, pero a la vez hay muchos grupos humanos e incluso de buena voluntad que no necesariamente están en circuitos institucionales religiosos, que apuntan y descubren que la espiritualidad es algo necesario.



En la diversidad está la mayor riqueza de América Latina.



La crisis representa una oportunidad para lograr el equilibrio.

La conflagración hoy en día puede significar para quien pierde la amputación de los recursos, la disminución de la libertad y la aniquilación de todo un pueblo, por eso el mejor camino es la paz y no los enfrentamientos.

JOSÉ-ROMÁN FLECHA

redaccion@panoramacatolico.com

El 2 de febrero de 1969

Jean Guitton firmaba el prólogo de su libro "La Pensée et la guerre". Desde entonces se han sucedido muchos trágicos episodios tan dolorosos y dramáticos como lo han sido las guerras más terribles que ha sufrido la humanidad.

Según el filósofo, siglos atrás, la derrota significaba la esclavitud para todo un pueblo, destinado a convertirse en una máquina viviente al servicio del vencedor, cuando aún no había máquinas muertas. Pero también hoy, la derrota significa la amputación de los recursos de un país, la disminución de la libertad y la aniquilación.

Desde Julio César hasta Napoleón o Hitler, la guerra tenía un "logos". De hecho, exigía siempre una "estrategia", que incluía un pensamiento previo y una reflexión sobre la última guerra para preparar la próxima. Hoy vemos que la invasión de Ucrania por parte de Rusia es continuamente comparada con las dos guerras mundiales. Jean Guitton pensaba que ya en su tiempo, la "estrategia" había entrado en una fase que él denominaba como "mito-nuclear",



La guerra es uno de los periodos más difíciles por los que un hombre o mujer pueden llegar a pasar.

REFLEXIÓN EN TORNO AL LIBRO EL PENSAMIENTO Y LA GUERRA, DE JEAN GUITTON

La guerra es más que estrategia, también es filosofía

que incluía la "estrategia de la disuasión".

Pensaba, además, que "las guerras y las revoluciones derivan en realidad de lo que los beligerantes o los revolucionarios piensan sobre el significado último del hombre, de la vida, de la muerte, del más allá de la muerte, de Dios".

En consecuencia, "la distinción entre los medios admitidos y los medios prohibidos en la guerra, el uso de la sorpresa, de la mentira, de la violación de la palabra dada, todo eso

supone una metafísica. Sacrificar o no sacrificar la vida de cientos de millones de hombres son problemas que responden a la concepción que se tiene de la vida humana y de su finalidad".

Con razón afirmaba Pascal, "que el alma sea mortal o inmortal comporta una gran diferencia en la moral". No es extraño que Jean Guitton haya creado también la palabra "metaestrategia".

Según Albert Camus, el suicidio es el más grave

BIRMINGHAM MUSEUMS TRUST



La desesperación de unos lleva a la muerte de otros.

Saldo trágico

3,238

CIVILES MUERTOS es el saldo de la guerra en Ucrania, según reciente conteo de la Organización de Naciones Unidas.

problema que se plantea al hombre. Pero ahora del suicidio individual se ha pasado al suicidio colectivo. "Por primera vez en la historia, la especie humana en su conjunto es libremente capaz de un suicidio recíproco. De suerte que su supervivencia no se limita solo a un querer-vivir instintivo o político, a un instinto de vida..., sino a un acto



La carrera de armamentos no asegura la paz.



Hay que cuidar hasta de los muertos por la guerra.

"EL ARTE SUPREMO, EN MATERIA DE GUERRA, CONSISTE EN EVITAR LA GUERRA",

Jean Guitton.

Con la palabra «metaestrategia» Guitton trata de explicar que en nuestros días el acto estratégico se convierte también en un acto filosófico, pues el poderío atómico implica la entrada en escena de la “desesperación”.

de razón recíproco, a una persuasión profunda de que la vida es buena para la especie, que la desesperación de uno no puede acarrear la muerte de todos”.

Jean Guitton escribía que “la guerra se convierte en el tipo palmario e innegable de la aberración”. De hecho, pensaba ya expresamente en la amenaza nuclear y en la posibilidad de una tercera guerra mundial. Por eso afirmaba que “en todos los tiempos, el arte supremo en materia de guerra consiste en evitar la guerra, limitándose a amenazar”.

El 5º Mandamiento

Cuando en el Catecismo se aborda el tema de la vida, se inicia con una cita del evangelio de Mateo, «Habéis oído que se dijo a los antepasados: “No matarás”; y aquel que mate será reo ante el tribunal. Pues yo os digo: Todo aquel que se encolerice contra su hermano, será reo ante el tribunal», (Mt 5, 21-22).

Está claro que el asunto no tiene vuelta de hoja ni relativismos. En el numeral 2258, el C.I.C. dice “La vida humana ha de ser tenida como sagrada, porque desde su inicio es fruto de la acción creadora de Dios y permanece siempre en una especial relación con el Creador, su único fin. Sólo Dios es Señor de la vida desde su comienzo hasta su término”, y remata afirmando: “nadie, en ninguna circunstancia, puede atribuirse el derecho de matar de modo directo a un ser humano inocente”.

En el numeral 2264 se



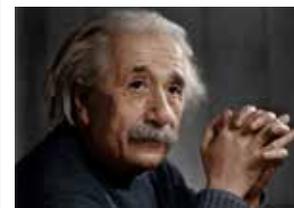
La fe, en sus diversas manifestaciones, es una de las primeras que se pierde en una guerra.



El deseo de venganza es un sinsentido.

AUSTRIAN NATIONAL LIBRARY

PENSAMIENTOS



Albert Einstein
CIENTÍFICO

La paz no es algo que pueda mantenerse por la fuerza; sólo se puede lograr mediante la comprensión.



Sun Tzu
ESTRETEGA MILITAR CHINO

Los guerreros victoriosos ganan primero y luego van a la guerra, los derrotados van primero a la guerra.

EL CATECISMO DE LA IGLESIA CATÓLICA ABORDA EL TEMA DE LA GUERRA

En el numeral 2308, el Catecismo nos advierte que es obligación de todo gobierno e individuo evitar la guerra.

Sin embargo, “mientras exista el riesgo de guerra y falte una autoridad internacional competente y provista de la fuerza correspondiente, una vez agotados todos los medios de acuerdo pacífico, no se podrá negar a los gobiernos el derecho a la legítima defensa”, (GS 79).

Antes de lanzarse a la guerra fratricida, aunque sea en legítima defensa, el Catecismo pide tomar en consideración lo siguiente:

- Que el daño causado por el agresor a la nación o a la comunidad de las naciones **sea duradero, grave y cierto.**

- Que todos los demás medios para poner fin a la agresión hayan resultado impracticables o ineficaces.

- **Que se reúnan las condiciones serias de éxito.**

- Que el empleo de las armas no entrañe males y desórdenes más graves que el mal que se pretende eliminar. **El poder de los medios modernos de destrucción obliga a una prudencia extrema en la apreciación de esta condición.**

advierte sobre lo que ya debe estar pensando el lector: “El amor a sí mismo constituye un principio fundamental de la moralidad. Es, por tanto, legítimo hacer respetar el propio derecho a la vida. El que defiende su vida no es culpable de homicidio, incluso cuando se ve obligado a asestar a su agresor un golpe mortal”.

El 5º mandamiento condena la destrucción voluntaria de la vida humana. A causa de los males y de las injusticias que ocasiona toda guerra, la Iglesia insta constantemente a todos a orar y actuar para que la Bondad divina nos libre de la antigua servidumbre de la guerra. (cf GS 81).

Aunque el Catecismo nos presenta la legítima defensa como argumento de las naciones atacadas, no deja de ser una desgracia matar hermanos.

LOS QUE SE DEDICAN AL SERVICIO DE LA PATRIA, EN LA VIDA MILITAR, SON SERVIDORES DE LA SEGURIDAD Y DE LA LIBERTAD DE LOS PUEBLOS,

C.I.C. 2310.

NO SOMOS
CATÓLICOS
PARA PEN-
SAR COMO
PIENSA EL
MUNDO.

ADVERTENCIA. SE DICE QUE SI LA IGLESIA CATÓLICA NO CAMBIA, SE EXTINGUIRÁ.

¿La Iglesia debe cambiar para “sobrevivir”?

La idea de que si la Iglesia católica no cambia se extinguirá, es creer que sólo pervive si se adapta a los nuevos cambios sociales y culturales.

P. FERNANDOPASCUAL

redaccion@panoramacatolico.com

Los primeros cristianos caminaron contra corriente. Eran una minoría marginada y perseguida. Eran (dirían hoy algunos “intelectuales”) un grupo condenado a la extinción por no saber adecuarse a la mentalidad de la época. Pero aquellas pequeñas comunidades no sólo sobrevivieron, sino que contagiaron a muchos otros: fueron un fermento vivo que cambió la misma cultura en la que se movían.

Hay quienes ven a la Iglesia como una asociación humana como las demás. Quienes desean crear una empresa, o un partido, o un club, elaboran estatutos, teorizan principios, preparan idearios. Se pide, desde luego, a los miembros de esas asociaciones que acepten las normas establecidas. Si con el pasar del tiempo las normas “no funcionan”, quedan dos alternativas: cambiarlas, o dejar las cosas como están hasta que se imponga la realidad y un fracaso lleve al grupo a su extinción por falta de afiliados.

Algunos ven así a la Iglesia: como una asociación simplemente humana, que un día acogió una serie de principios y “dogmas”, que estableció la existencia de Pa-



El País

Están equivocados los que ven a la Iglesia como una asociación humana.

Las enseñanzas divinas no pueden ser cambiadas por los hombres

No somos católicos para pensar como piensa el mundo. Si la Iglesia viene de Dios, lo lógico no es pedirle que cambie, sino que somos nosotros los que tenemos que acoger lo que ella nos transmite como enseñanzas y como mandatos de Cristo.

pas, obispos y sacerdotes, que “inventó” los votos religiosos, que “creó” los sacramentos, y que elaboró una literatura propia (la Biblia) y una serie de enseñanzas más o menos sistemáticas.

Si lo anterior fuese verdad, la Iglesia habría levantado, durante siglos, todo un sistema de ideas basa-

do en afirmaciones especialmente difíciles de aceptar: la creencia en Dios Uno y Trino, la afirmación de la Divinidad y de la Humanidad de Cristo, la devoción a la Virgen María, la llamada a la conversión y a un estilo de vida sumamente exigente, la moral sexual, la condena de la usura, la invitación

a ser humildes y a perdonar las ofensas, la condena del divorcio...

En otras palabras, aquellos “inventores” de la fe cristiana habrían elaborado un sistema de ideas y una religión que irían en contra de tendencias humanas muy fuertes y arraigadas, además de ir en contra, como ya vimos, de la mentalidad de su tiempo.

Por eso, quienes proponen que la Iglesia se “adapte” y se “actualice” para no quedarse atrás, deberían pedir un tan amplio conjunto de cambios que del cristianismo no quedaría prácticamente nada.



ROQUEL CÁRDENAS

roquelivancardenasdominguez@gmail.com

Hay que obedecer a Dios ante que a los hombres

La Pascua nos recuerda la oposición que recibieron los apóstoles y los primeros discípulos a la predicación del Evangelio después de la Resurrección del Señor. Esto se extendió a lo largo de casi 400 años de intolerancia a la fe cristiana. Posteriormente nuestra relación con el estado se volviera más amigable con un ambiente de cordialidad y cooperación. Pero hoy día al igual que ayer debemos comportarnos de acuerdo a nuestra conciencia y colaborar al bien común en la medida de nuestras posibilidades, oponiéndonos al mal donde se encuentre.

Por ello en principio los que están sometidos a la autoridad debemos mirar a nuestros superiores como representantes de Dios que los ha instituido ministros de sus dones: “Sean sumisos, a causa del Señor, a toda institución humana... Obren como hombres libres, y no como quienes hacen de la libertad un pretexto para la maldad, sino como siervos de Dios” 1 Pedro 2,13.16

Los cristianos estamos en esta tierra como una patria temporal, viviendo nuestra fe y cumpliendo todos nuestros deberes de ciudadanos, soportando todas las cargas que debemos llevar por amor a Dios.

Sin embargo, se puede dar la circunstancia de que aun la autoridad legítima, toma acciones contrarias a las exigencias del orden moral, de los derechos fundamentales de las personas o a las enseñanzas del evangelio. En estos casos el católico tiene obligación en conciencia de no seguir las prescripciones de las autoridades civiles, cuando estos preceptos son contrarias a las de la recta conciencia.

Porque debemos distinguir entre el servicio a Dios y el servicio a las autoridades civiles. “Den al César lo que es del César y a Dios lo que es de Dios” Mateo 22,21 “Hay que obedecer a Dios antes que a los hombres” Hechos 5,29

Al igual nuestros progenitores merecen todo nuestro amor respeto y consideración. Sin embargo, incluso ellos pueden tomar decisiones contrarias a la voluntad de Dios. Por lo tanto, estos vínculos familiares son muy importantes, pero no son absolutos, porque la vocación primera del cristiano es seguir a Jesús “El que ama a su padre o a su madre más que a mí, no es digno de mí; el que ama a su hijo o a su hija más que a mí, no es digno de mí” Mateo 10,37

Podemos concluir que nuestra vida conlleva diversos vínculos y relaciones que debe discernirse bajo la guía del Espíritu Santo, porque no toda obediencia es buena y no toda desobediencia es mala.

Haz tu donación por:



Banco General

Nombre:
FUPRAFEC

Cuenta Corriente:
03-05-01-002023-9



Directorio:
RADIOHOGAR

RADIO HOGAR
Calle 1ra sur, Carrasquilla,
a un costado de la Parroquia
Nuestra Señora de Lourdes.
Arquidiócesis de Panamá, Piso 1.
Teléfonos: 270-0141 / 42



RADIO HOGAR



@centrosanjuanpabloii_507
225-9571



**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 CORRIENTE
BANCO GENERAL
Centro de Atención San Juan Pablo II
03-79-01-1154-29-8**



www.arquidiocesisdepanama.org



Panorama Católico

www.panoramacatolico.com

Vuelve a su versión impresa

con nuevo formato

estilo REVISTA



0.50¢

BÚSCALO En tu parroquia



"Compañeros de camino"





HIGIENE POSTURAL

DIAMAR DÍAZ

redaccion@panoramacatolico.com

Adriana Hernández, secretaria–oficinista, tiene 35 años de edad, es casada con tres niños, el más pequeño está en kínder y el mayor en séptimo grado.

Hace unos años sufrió un accidente que le afectó la columna por ello toma provisiones en su sitio de trabajo, como el usar zapatos cómodos y practicar pausas activas.

Al llegar a casa, ella dedica tiempo a los quehaceres, puesto que es una amante del orden y, también, repasa con sus hijos las lecciones escolares.

De un tiempo para acá, los dolores se han hecho más intensos, sobre todo en el cuello, espalda

Salud integral

La higiene de columna es un conjunto de normas cuyo objetivo es mantener la correcta posición del cuerpo, en quietud o en movimiento.

y hombros, y no comprende qué está causando este padecimiento que está disminuyendo su capacidad funcional.

Sobre esta situación, la terapeuta ocupacional, Liseth Arenas explicó la importancia de mantener una correcta higiene de la columna y no solo en los sitios de trabajo, sino, también, cuando se efectúen labores hogareñas, para evitar secuelas como las que sufre Adriana.

La profesional, que labora en la Policlínica “Presidente Remón” (PPR), de la Caja de Seguro Social (CSS), indicó que hay actividades que no parecieran presentar mayores esfuerzos, como el barrer; no obstante, pueden traer consecuencias si no hay los cuidados correctos.

Destacó la importancia de usar herramientas adecuadas, como la

escoba, la cual debe ser de cerdas suaves y que no pese mucho. También, resaltó que es importante tomar en cuenta su altura, puesto que, si es muy baja, cuando termine de hacer el aseo tendrá la espalda adolorida, debido a la postura al realizar el barrido.

Al tender bien la cama, aunque no parezca complicado, la posición que adopte al arreglar las sá-

LAS LABORES DEL HOGAR PUEDEN SER PELIGROSAS. HAY QUE SER CUIDADOSO

banas influye mucho sobre la salud de la espalda.

Para que dé la sensación visual de que el cuarto es más grande, muchos escogen poner la cama pegada a la pared; sin embargo, no es lo más recomendable para cuidar la columna. Por esta razón, la licenciada Arenas recomienda que esta se coloque en medio de la habitación, para evitar que, al momento de colocar o



Consejo

- **Fraccionar** las actividades de aseo del hogar.

- Al momento de fregar, **usar un escalón** donde colocará los pies **alternadamente** para evitar el cansancio por la posición.

- Al barrer, **evitar estar moviendo muebles**; de necesitarlo, pedir apoyo de sus familiares para el traslado.

- De poder construir el fregador, que el mismo esté **a la altura de los codos**. Esta medida también es funcional para **las tinas de lavar**.

- Al barrer o trapear, **mover la escoba o trapeador lo más cerca posible de sus pies** y hacerlo tan solo con el movimiento de los brazos.

- Al planchar, la tabla debe ser **relativamente alta**.



retirar las sábanas, haya que subirse al colchón, ya que representa un esfuerzo extra.

Precauciones al fregar

La autora de más de 200 libros de misterio Agatha Christie, en una de sus hilarantes frases célebres, dijo: «Los mejores crímenes para mis novelas se me han ocurrido fregando platos», demostrando el desagrado que re-



JULIEN TROMEUR

presentaba para ella el realizar esta labor.

Esta irritación la comparan muchas personas; sin embargo, más allá del tedio, si no se toman las precauciones, se puede resentir la espalda.

El estar de pie fregando es perjudicial, al inclinarse hacia adelante por mucho tiempo, puesto que aumenta la presión sobre los discos lumbares.

Un consejo sencillo es no acumular trastes, para evitar pasar mucho tiempo en el área, ¿la razón? Los fregaderos vienen en su mayoría genéricos, «este tipo de mobiliario, en su mayoría, se construyen estandarizados y tienden a ser bajitos, lo que obliga a tener una flexión del tronco, y queda la persona cansada apoyándose con el antebrazo en el borde de fregador haciendo el trabajo», subrayó la terapeuta.

Asegúrese de que el fregadero está aproximadamente a la altura de su ombligo, de forma que pueda sostener un plato en él con la columna recta. Mantenga un pie en alto apoyado sobre un objeto o reposapiés y alterne un pie tras otro, vigilando que su columna se mantiene recta.



CREDITO

Solo agua, enim vel el iril eniam, commoluptat



Solo agua, enim vel el iril eniam, commoluptat

LA SALUD EMPIEZA POR MÍ



Flor Serrano
SECRETARIA

Al momento de recoger algo e incorporarme, busco flexionar mis rodillas para evitar lesionar-me la columna-



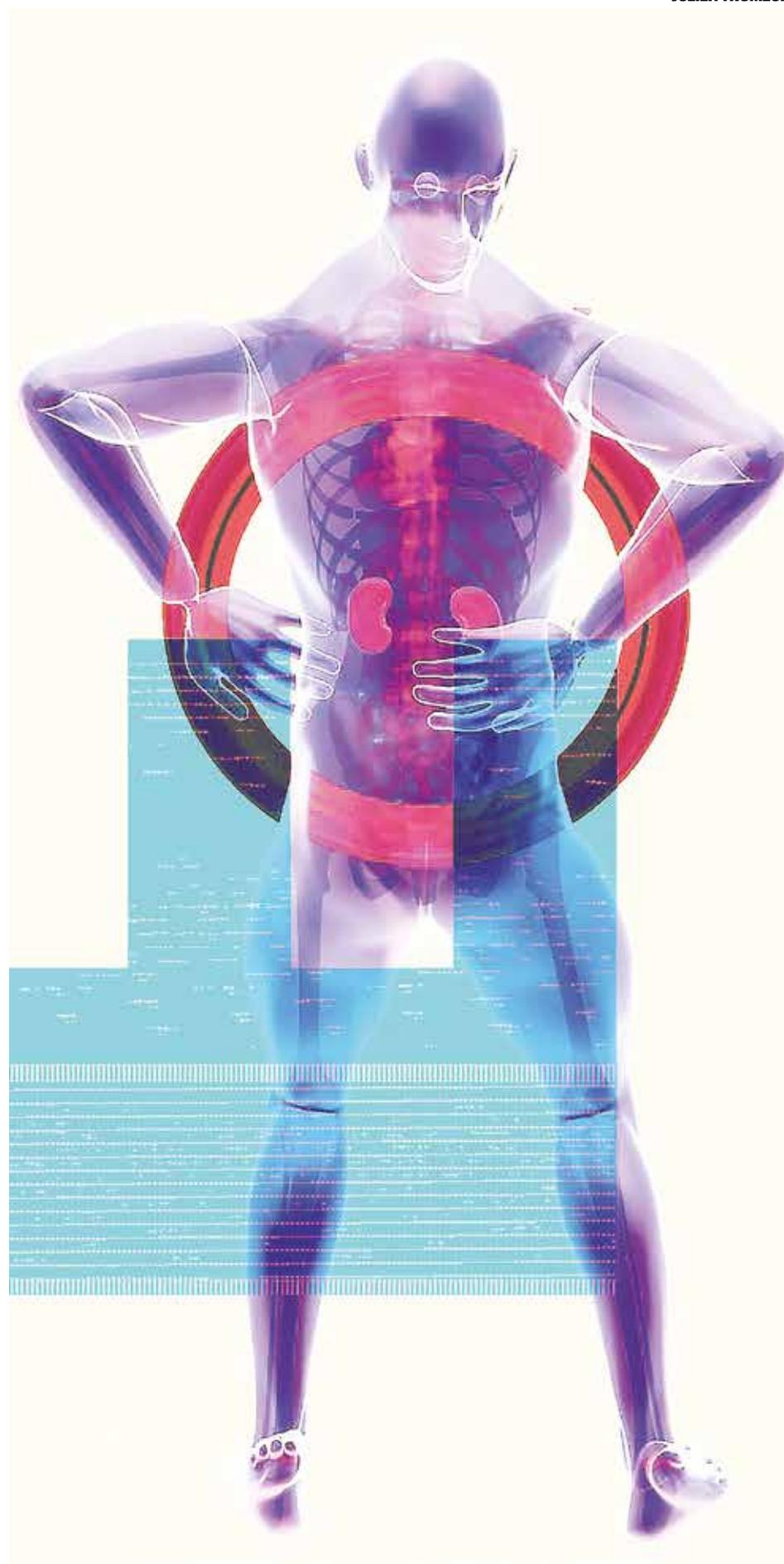
Irving Rodríguez
ADMINISTRATIVO

La única manera es buscar la forma de no golpearme, es tener extremo cuidado al momento de alzar algo.



Itza Moscoso
OFICINISTA

Hago los quehaceres del hogar de modo fraccionado para no tener lesiones que afecten mi espalda



Solo agua, enim vel el iril eniam, commoluptat

PARA LOS NOVIOS EL TIEMPO MARCA Y CONFIRMA TODO, POR ELLO ES VITAL COINCIDIR EN CÓMO COMPARTEN METAS Y ANHELOS.

Noviazgo: proceso que cambia y fortalece la ruta al matrimonio

Algunos conceptos del noviazgo indican que es preciso conocerse para amarse, es el tiempo en el que dos personas se descubren mutuamente. Vivir con intensidad esta fase de la relación, servirá para amarse y respetarse.

YOEL E. GONZÁLEZ N.

ygonzalez@panoramacatolico.com

Para quiénes han sido llamados por Dios a la vida conyugal, la felicidad humana depende, en gran parte, de la elección de la pareja con la que van a compartir el resto de su vida adulta.

De esto se deduce la importancia que tiene el discernimiento acerca de la compañía apropiada: “La Iglesia Católica propone entre un hombre y una mujer, que exista primero el noviazgo, para que se conozcan más, y por tanto se amen más, y así lleguen mejor preparados al sacramento del matrimonio”.

Alex García y Melissa Reyes son novios desde hace 4 años, se conocieron en la escuela secundaria y hoy realizan sus estudios universitarios. En sus inicios de noviazgo pasaron el proceso de primero ser amigos, una vez superado esto se dieron cuenta de que estaban enamorados y dieron el paso a una relación de noviazgo.

Los novios han asumido contra su propia voluntad llevar una relación de noviazgo con pureza y transparencia mediante la que van descubriendo eso que es más importante, porque esta etapa debe conllevar un camino hacia la vida matrimonial.



Es necesario que aprendas a llevar tu noviazgo con la austeridad que exige el Evangelio.

Sus amigos cuestionan no tener relaciones sexuales, pero lo que para ellos es más importante es donarse así mismos en su fe, en el amor a Dios y en el crecer juntos con sus virtudes y defectos.

Noviazgo, ¿para qué?

Señala el padre Jorge Loring, que “las cosas grandes no se hacen en un día”, necesitan tiempo, preparación, etapas”. La vida con-



En el noviazgo los sacramentos y la vida de oración son importantes.



Ambos “están hechos el uno para el otro”.

“DE MODO QUE YA NO SON DOS, SINO UNA SOLA CARNE. POR TANTO, LO QUE DIOS HA UNIDO, QUE NO LO SEPARE EL HOMBRE”,
MATEO 19,6.

yugal es una de esas cosas muy grandes. Hay que llegar a ella por sus pasos.

Para iniciar un noviazgo, lo primero es vivir la etapa del enamoramiento, que es cuando surge una atracción. Su primera parte es la física (el gusto), luego se viven y valoran los comportamientos de cada cual, así como su visión de la vida.

Algo muy importante, es ver el noviazgo como un proceso que culmina con la decisión de amar a corto, mediano y largo plazo. Cuando las personas saben escucharse, cono-

CATHOPIC.COM

Durante el noviazgo se aplica un proceso unificado de conocimiento mutuo, es la información que la otra persona requiere para seguir la ruta hacia el matrimonio. A mayor conocimiento, menor riesgo. Es la clave que facilita todo.

CATHOPIC.COM

cerse, planificarse juntos, entienden el concepto de noviazgo, y lo han vivido con buenos frutos.

Es bueno entender que para ser unos “novios” a carta cabal, primero hay que ser amigos. “En la amistad te aceptan como eres y te valoran por lo que eres, comprendiendo y perdonando tus fallos y limitaciones”, indica el padre Loring.

La amistad favorece la amabilidad, la jovialidad, la alegría, la bondad, la sinceridad, la generosidad, la cordialidad, el deseo de hacer el bien y la preocupación por los demás. El amigo no es acaparador y posesivo.

Estas cosas las describe muy sabiamente el padre Jhalmar Augusto Broce Núñez, asesor espiritual del movimiento Encuentro para Novios, que busca promover un noviazgo santo, pero en el que ambos estén seguros de que están con la persona indicada.

¿Sabes identificar errores?

Un encuentro para novios sirve para conocer a la persona en lo emotivo, emocional, su historia familiar, y hasta sus enfermedades, todo en varios fines de semana de formación, etapa que sirve para “entrar en la piel del otro” y entender si realmente han elegido a la pareja indicada.

Hoy por hoy existe mucha inmadurez en las parejas. La



Proponte llevar tu noviazgo en la gracia de Dios.



Durante el noviazgo se comparte y se reflexiona sobre el futuro que quieren juntos.

**HOY, MUCHAS
PAREJAS
FUNDAMENTAN EL
NOVIAZGO, Y
TAMBIÉN EL
MATRIMONIO,
EN EL SENTI-
MENTALISMO.**



Convivir en oración juntos, siempre con Cristo y mamá María siempre.

sexualidad la limitan a la genitalidad, que junto a la omnipresencia del alcohol se han convertido en barreras que las parejas tienen que superar, pues si no, será cada vez más difícil convertirse

“tú” y “yo” en un nosotros que de verdad propicie frutos sanos y duraderos.

¿Cómo identificar una buena pareja?

El padre Jhalmar entien-

de que, primero está el “me gusta”, “me atrae”, para luego dar paso al enamoramiento, al conocimiento y experiencia, y así llegar al amar. Los ideales que ambos poseen son importan-

EL NOVIAZGO NO ES PLACER; ES COMPROMISO AL MATRIMONIO

Gilberto Reyes joven de la parroquia San Agustín en Villa Zaita considera que un noviazgo santo es sinónimo de radicalidad extrema. Pero actualmente es bastante difícil inculcar la idea en la mayoría de los creyentes, y en definitiva sí hay quienes lo hacen, pero un gran grupo busca solo el placer.

Más que un acompañamiento espiritual, **hacer cosas significativas como ir a misa juntos, comulgar, confesarse, en especial invitarse mutuamente a buscar talleres, cursos o recibir formación en la fe, cosas esenciales para fortalecer su relación, para estar seguros de cada paso juntos.**

Estas cosas poco se ven, pero los hombres deben tener claros los objetivos a seguir con sus novias y estas a su vez deben considerar que un hombre que busca placer, difícilmente será un buen compañero para la vida.

tes. El amar ayuda a decidir, confiarse. Tener un noviazgo maduro ayudará a tener un matrimonio fuerte.

Las preguntas “¿cuántos hijos pueden tener?, ¿qué metas me propongo? ¿qué

valor tiene para mí el sexo o el dinero?” solo encontrarán respuestas durante el noviazgo y no después. Todas estos asuntos se analizan en esa etapa previa, no en el matrimonio.



**ENCUENTRO CATÓLICO
PARA NOVIOS DE PANAMÁ**

CALENDARIO 2022

**FECHAS DE NOCHES INFORMATIVAS
(Todos los primeros martes de mes)**

ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
04	01	01	05	03	07	05	02	06	04	08	06
ENE	MAR	MAY	JUL	SEP	NOV						
20 AL 23	10 AL 13	19 AL 22	28 AL 31	08 AL 11	24 AL 27						

☎ 6915-6071
Promoción y Reclutamiento
@ecnpanama
Encuentro Católico para Novios de Panamá
www.ecnpanama.com

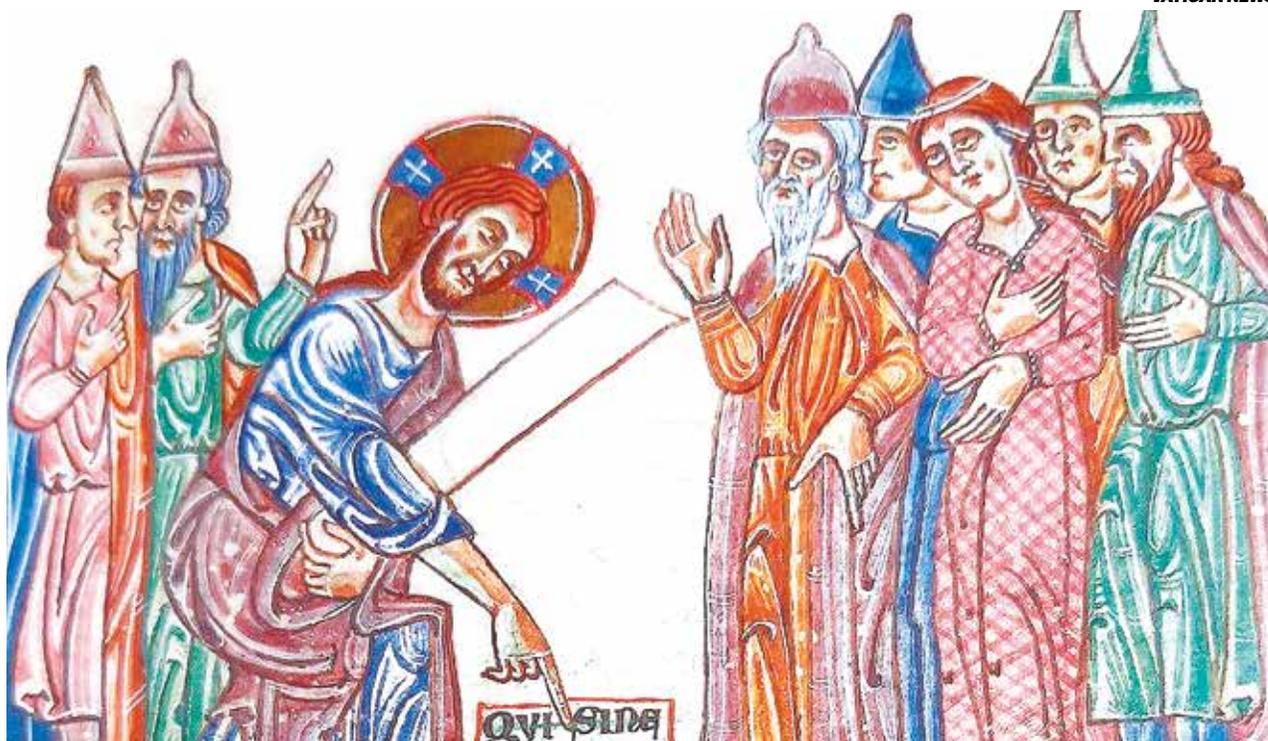


“ES UNA RESPUESTA A LA TIRANÍA DEL TIEMPO, A LA PRISA, AL OLVIDO, A LA CULTURA DE LA INDIFERENCIA”.

PROGRAMA. SE EMITIÓ LA NOCHE DEL DOMINGO DE PASCUA, 17 DE ABRIL, EN RAI UNO.

Encuentros de Jesús a través de obras de arte

El programa “Rostros de los Evangelios” producido por el Dicastero para la Comunicación con Rai Cultura en colaboración con la Biblioteca Apostólica Vaticana y los Museos Vaticanos, fue escrito por Andrea Tornielli y Lucio Brunelli.



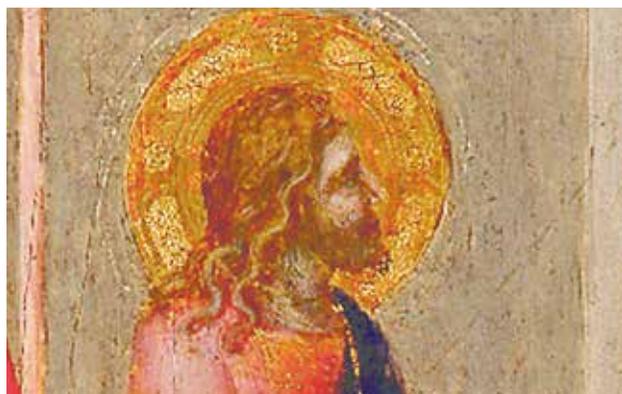
VATICAN NEWS

VATICAN NEWS

redaccion@panoramacatolico.com

“Sigo aconsejando el contacto diario con el Evangelio, porque si no tienes contacto diario con la persona amada, difícilmente podrás amar”, explicó el Papa en las palabras introductorias del programa.

La noche de Pascua, en horario de máxima audiencia en Rai Uno, los encuentros de Jesús narrados por el Papa Francisco. En los nueve años de su pontificado, Francisco les ha dedicado homilías, muchas inéditas, catequesis y reflexiones, recogidas en el programa ‘Rostros de los Evangelios’ realizado por el Dicastero para la Comunicación con Rai Cultura, en colaboración con la Biblioteca Apostólica Vaticana y los Museos Vaticanos. Escrito por Andrea Tornielli y Lucio Brunelli, con fotografía y dirección de Renato Cerisola y música de Michelangelo Palmacci, se emitió la noche del domingo de Pascua, 17 de abril, en



Pinturas, frescos, miniaturas, esculturas: obras de arte conocidas.

Rai Uno.

El objetivo del fotógrafo-director se adentra en las obras maestras, revelando detalles difíciles de observar a primera vista. Pinturas, frescos, miniatu-

ras, esculturas: obras de arte conocidas y menos conocidas. Muchas de las imágenes elegidas para representar las escenas del Evangelio pertenecen al tesoro de belleza que se

La serie completa, en tres episodios, de “Rostros de los Evangelios” será emitida posteriormente por Rai Cultura en el canal Rai Storia. El programa televisivo es un viaje hacia la verdad del encuentro.

PAOLO RUFFINI/DICASTERIO PARA LA COMUNICACIÓN.

conserva en los Museos Vaticanos y en la Biblioteca Vaticana.

El hilo conductor de la narración fue a larga entrevista que Francisco concedió para la ocasión sobre el tema del encuentro entre Jesús y los personajes del Evangelio.

“Pensamos en este programa como una oportunidad para reflexionar y

redescubrir la belleza del Evangelio en un tiempo marcado por tanta fealdad”, dijo Paolo Ruffini, Prefecto del Dicastero para la Comunicación.

“Es una respuesta a la tiranía del tiempo, a la prisa, al olvido, a la cultura de la indiferencia y a la sintaxis simplificada que rige nuestras vidas y que a menudo mortifica la verdad”, acotó.

Ollas y sartenes

ARECETAS.COM



Comensales: 2
Tiempo: 30 Min.
Dificultad: Fácil
Tallarín salteado con carne

ARECETAS.COM

redaccion@panoramacatolico.com

INGREDIENTES.

1 lib. de fideo largo y grueso
1 lib. de carne cortada en trozos pequeños
Dos o tres tomates cortados a lo largo
Dos cebollas cortadas a lo largo
Cebollina
Sal pimienta y salsa de soya al gusto

PREPARACIÓN.

1. En una sartén con aceite bien caliente dorar la carne, aderezándola con sal, pimienta y salsa de soya. Las retiras y separas.
2. Agrega un poco más de aceite y fríe la cebolla; cuando esta se haya tornado un color transparente, le añades el tomate.
3. A continuación viertes los trozos de carne y salteas bien. Este preparado lo incorporas a los tallarines previamente sancochados y escurridos.
4. Si lo deseas puedes agregar un poco más de salsa de soya, pero cuidando siempre su punto de sal.
5. Agregar la cebollina picada

Tu mejor espacio para anunciarte
MEDIOS CATÓLICOS ARQUIDIOCESANOS
Credibilidad y amplia cobertura



@fetv05
www.fetv.org

Panorama Católico
www.panoramacatolico.com



@pacatolico
www.panoramacatolico.com



@radiohogar
www.radiohogar.org



Contáctenos: (+507) 282-6558 / 68 / 6670-4637
Correo: ybarria@arquidiocesisdepanama.org
Mercadeo Eclesial

ACOGER SIN RESERVAS AL OTRO, AUNQUE PERTENEZCA A OTRA CULTURA, RELIGIÓN O PAÍS.

Amar es el signo del cristiano

“*Amarnos los unos a los otros, como Cristo nos ha amado; en esto reside el testamento de Jesús y la seña de quiénes somos. Aquí está la verdadera revolución del amor.*”

Es muy actual el mandamiento del amor. Es una exhortación que se nos viene haciendo “desde que el mundo es mundo”, como dirían nuestras abuelas.

Esta semana se nos invita de nuevo a hacer del amor al prójimo una divisa diaria, y un estilo de vida que nos diferencie de aquellos que optan por el individualismo.

Ser testigos del amor de Dios en nuestros ambientes, eso es lo que nos está proponiendo esta semana la Palabra. Pero ¿qué significa eso? ¿Cómo lo aplicamos a la vida diaria?

“Amar se aprende amando?”

Aunque este subtítulo forma parte de una canción popular, cultura en la que muchas veces se confunde el Amor con los

sentimientos y lo sensorial, razón tiene el autor al decirlo. Amar se aprende dejándose encontrar por el Amor, y el Amor es Cristo, quien nos enseñó el camino.

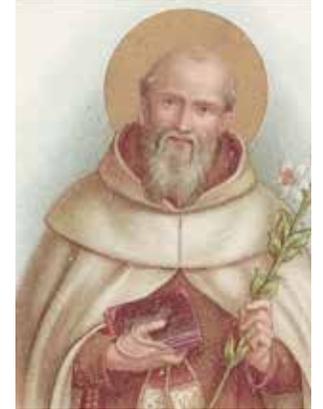
Es fácil amar a quienes reciben bien nuestro cariño dadivoso. Pero a los ásperos, los rebeldes, aquellos que todo lo cuestionan, y hasta quienes fallan, a esos es difícil amarlos.

Ejercitarlo

El Señor nos está pidiendo esta semana que nos amemos unos a otros, tal como Él nos amó. Es decir, con todo y del todo. Nos está suplicando que abandonemos, solo por esta semana, la actitud del “yo, primero”, y amemos intensamente, de manera especial a quienes “no se lo merecen”, porque de esa forma es el Amor de Dios por nosotros.

SANTOS DE LA SEMANA

• SAN SIMÓN STOCK



16 de mayo

Nace en el condado de Kent (Inglaterra) en el año 1165. A él se le aparece, el 16 de julio de 1251, la Virgen (en ese entonces Superior de la Orden del Carmen) y le entrega un escapulario mientras le dice: “Toma este hábito, el que muera con él no padecerá el fuego eterno”.

• SANTA RITA DE CASIA



6 de mayo

Santa Rita nació en 1381 junto a Casia, su segunda patria. Rita, como Francisco de Asís, se ve sellada con uno de los estigmas de la Pasión: una espina muy dolorosa en la frente. Al morir, la celda se ilumina y las campanas tañen solas a gloria. Su cuerpo se mantiene incorrupto.