CICLO B • DOMINGO II DEL TIEMPO DE CUARESMA • 25 de febrero de 2024 • Año 39 • Nº 1955 • B/.0.50

**Magisterio** | La acción y el voto cristiano deben ayudar a la sociedad. **PÁGS. 12-13**

Síguenos:
@pacatolico

# Panorama Católico

www.panoramacatolico.com

## *Dieta balanceada garantiza buena salud y bienestar*

**SALUD** | Los malos hábitos de alimentación afectan el desarrollo físico del adolescente. Por el contrario, una alimentación saludable le garantiza, crecimiento y desarrollo adecuado.

**PÁGS. 16-17**

## Al rescate de personas con adicciones

**El proyecto "Toma mi mano"** que desarrolla la Arquidiócesis, busca que hombres y mujeres adopten un estilo de conducta contrario al que generan las adicciones. Todo apunta a la educación, y a una mejor calidad de vida.

**PÁG. 18**

## Obra ayuda a cambiar vida de los jóvenes

**Se atiende a chicos,** que provienen de hogares disfuncionales, algunos son víctimas de bullying o maltrato. Se busca que el joven experimente, a través de Jesús, elevar su autoestima para que pueda enfrentar la vida.

**PÁG. 6**

**DESIGNADO.** LUIS ENRIQUE SALDAÑA GUERRA.

OMAR MONTENEGRO

# *Obispo al servicio del Pueblo de Dios*

**PAGS. 4-5**

## Nulidad del matrimonio y abuso sexual

**Miembros de la** curia romana, la Pontificia Universidad Gregoriana y Tribunales Eclesiásticos de Centroamérica se reunieron en Panamá, para tratar temas sobre Derecho Procesal Matrimonial, Derecho Penal y procesos especiales.

**PÁGS. 8-9**

## 39 años de periodismo católico

**Desde 1985,** Panorama Católico ha logrado conformar su identidad como medio comprometido con la evangelización, "siendo sal y luz" en el mundo de las comunicaciones, y un referente en la historia del periodismo católico panameño.

**PÁG. 10**

# LA VOZ DEL PASTOR

**MONSEÑOR EDGARDO CEDEÑO**
Obispo de Penonomé

# Una Cuaresma más Sinodal

*La Cuaresma es un momento propicio para profundizar las prácticas de obras de misericordias hacia los más pobres.*

**Iniciamos un nuevo tiempo de cuaresma,** que nos invita a caminar con docilidad y poder experimentar la gracia del Señor, en estos momentos donde la Iglesia está en búsqueda de escucha del Espíritu Santo, que se está manifestando en el diario vivir de cada bautizada y bautizado. El discernir a la luz de la Palabra de Dios, es la invitación que nos hace el papa Francisco cuando nos ha convocado a vivir una espiritualidad Sinodal Eclesial.

La Cuaresma y la sinodalidad son dos conceptos que, aunque no están directamente relacionados, pueden tener puntos de conexión en el contexto de la vida eclesial. Conocemos más sobre este tiempo de Cuaresma, menos sobre la espiritualidad Sinodal, trataremos de ir haciendo camino sobre estas dos dimensiones.

El camino cuaresmal que inició con la imposición de las cenizas, nos invita a una reflexión calmada y silenciosa, que presta atención a la escucha atenta de la Palabra de Dios, a la oración constante, a la práctica del ayuno y abstinencia, pero también nos invita a descubrir lo importante de que todos los bautizados estamos en camino como pueblo de Dios y como una sola Iglesia, la que fundó Jesucristo: "Por eso te digo que tú eres Pedro, y sobre esta piedra voy a edificar mi Iglesia," (Mt. 16,18), esa misma fuerza de unidad y fraternidad en permanente escucha, por ello el papa Francisco nos invita ser: "Una Iglesia sinodal es una Iglesia de la escucha, con la conciencia de que escuchar es más que oír. Es una escucha recíproca en la cual cada uno tiene algo que aprender", (50 Aniversario del Sínodo de los obispos, 17.X.2015).

Sigamos remando mar a dentro, al ritmo del Espíritu Santo, quien nos va guiando con gran sabiduría, es él la fuente que inspira a una espiritualidad sinodal y que nutre, desarrolla y fortalece a través de la escucha activa de las/os otras/os, que se enriquece al compartir en fraternidad. La espiritualidad sinodal es un mutuo acompañamiento, es una praxis que integra: comunión, participación y misión. Es una espiritualidad que reconoce nuestra necesidad de perdón, conversión constante y reconciliación, que son elementos que nos invita a vivir en esta cuaresma.

Un elemento característico en esta Cuaresma es la conversión y la unimos a la sinodalidad que implica cultivar una espiritualidad que valore la participación, el discernimiento y la colegialidad en la vida de la Iglesia, esto implica desarrollar una mayor conciencia de la presencia del Espíritu Santo, que guía y anima a la comunidad cristiana en su búsqueda de la verdad y la voluntad de Dios, así lo dice el papa Francisco: "El Sínodo es un camino de discernimiento eclesial, que se realiza en la adoración, en la oración, en contacto con la Palabra de Dios... La Palabra nos abre al discernimiento y lo ilumina, orienta el Sínodo para que no sea una "convención" eclesial, una conferencia de estudios o un congreso político, para que no sea un parlamento, sino un acontecimiento de gracia, un proceso de sanación guiado por el Espíritu", (10 de octubre 2021).

Aunque la Cuaresma se centra en la preparación espiritual individual y comunitaria para la celebración de la Pascua, la Sinodalidad encuentra su expresión durante este tiempo a través del discernimiento, el saber escuchar que me está diciendo el Señor a través de una vida más comunitaria y participativa.

Nuestras manifestaciones de piedad popular muy marcada en este tiempo cuaresmal y Semana Santa, donde se camina en el vía crucis, procesiones, celebraciones litúrgicas que nos recuerda la marcha del pueblo de Dios, que son a su vez expresiones de Sinodalidad asumidas y que ahora estamos reafirmando como prácticas sinodales en la Iglesia.

# Misión, juventud y entrega

*Misión País y su juventud activa dijo Sí una vez más al trabajo voluntario en la venta del Panorama Católico en Atalaya. Su entusiasmo contagió a los peregrinos, quienes compraron el ejemplar del pasado domingo.*

**Panorama Católico**
www.panoramacatolico.com

**Dirección:** Calle 1era. Sur Carrasquilla, Edif. del Arzobispado, Ofic.101
**Teléfono:** 282-6556 | **www.panoramacatolico.com**
**email:** redaccion@panoramacatolico.com

**Presidente**
Mons. José Domingo Ulloa M.

**Directora**
Betzaida Toulier U.

**Asesor Pastoral (Fundador)**
Pbro. Seán T. Rooney

**Administradora**
Lourdes Santos

**Asistente Administrativa**
Gisela Argüelles H.

**Periodista**
Marianne Colmenárez

**Periodista**
Karla Díaz

**Diseño Editorial**
Anayansi Mosquera

**Diseño Gráfico**
Jeraldine Penado

**Publicidad y Mercadeo**
Yamileth Barría

**Distribución y Circulación**
Gregorio Herrera

Ceprome Latinoamérica
TUTELA MINORUM
PONTIFICIA COMISIÓN PARA LA PROTECCIÓN DEL MENOR
CELAM
CONSEJO EPISCOPAL LATINOAMERICANO Y CARIBEÑO
ARQUIDIOCESIS DE PANAMÁ
ARZOBISPADO
3ER CONGRES '24
Latinoamericano
"Vulnerabilidad y Abuso"
La crisis de abusos sexuales en la Iglesia ha desencadenado una profunda reflexión institucional, destacando la necesidad de abordar dinámicas poco exploradas relacionadas con el manejo del poder y la autoridad eclesiástica. Se destaca la ampliación de la mirada hacia conductas abusivas que, aunque no sean delictivas en algunos casos, pueden causar daño tanto a las víctimas como a la Iglesia.
Se reconoce la diversificación de las posibles víctimas, incluyendo a adultos en contextos específicos, y se pone énfasis en el concepto de vulnerabilidad, que se aborda en el tercer Congreso Latinoamericano. Este evento busca reflexionar sobre el cuidado preventivo que la Iglesia debe ofrecer en respuesta a los abusos de poder, autoridad, conciencia y espirituales.
PANAMÁ
DEL 12 AL 14 DE MARZO
SHERATON GRAND PANAMÁ
Precio especial en las habitaciones para los participantes
Ponentes
Lic. María Inés Franck
Dra. Ilva Hoyos Castañeda
Dr. Amedeo Cencini
Dr. Jordi Pujol
Card. Seán P. O' Malley
Dra. Carolina Montero
Dr. Daniel Portillo Trevizo
MÁS INFORMACIÓN
+52 614 458 0357
congreso@ceprome.com
cepromelat.com
@Cepromelat

**FUE BEISBOLISTA.** CUANDO EL TIEMPO SE LO PERMITE, VA AL ESTADIO, COMO UN FANÁTICO MÁS, A APOYAR AL EQUIPO CHIRICANO.

# Cercanía, sencillez y humildad definen al obispo electo de David

*Para el obispo electo, la experiencia misionera es la forma más sencilla de evangelizar. "A mí no me cuesta ir al hospital, a las casas, al colegio, yo creo que sería el primero que tendría que hacerlo. Habrá momentos de oficina, pero no debe ser todo el tiempo, pues hay que acompañar a la gente donde está".*

**ELIZABETH MUÑOZ DE LAO**
rdaccion@panoramacatolico.com

**El llamado de Dios al recién nombrado obispo de la Diócesis de David, Luis Enrique Saldaña Guerra, le llegó de manera contundente. Sin más allá ni más acá.**

Pero antes de eso, era un joven del campo que trabajaba en la finca de sus padres, participaba en la molienda, hacía raspadura y arriaba ganado junto a su abuelo.

Es un hombre sencillo, de risa fácil, carismático, ocurrente y, a todas luces, cercano, confiable y humano.

Estaba en la curia provincial en Guatemala, cuando el nuncio apostólico, monseñor Dagoberto Campos Salas, lo llamó y le informó que el Papa lo había nombrado obispo de la Diócesis de David. "Ahí comenzó todo", dice el obispo electo.

**¿Se lo imaginaba?** "La verdad, yo estaba, como ministro provincial, enfocado en el plan de desarrollo de la provincia y en la atención de los frailes... rumores hay, pero yo no tenía tiempo de darles cabida", manifiesta.

**¿Y qué sintió, como ser humano, cuando le dijeron que iba a trabajar en la diócesis donde nació?** Como ministro provincial, sentía dejarla a mitad de trienio, entonces le pidió luz al Señor y que le diera un tiempo para meditarlo. Se dejó conducir por el Espíritu, como siempre lo ha hecho. Era un llamado a servir a su pueblo. "Sé que no va a ser fácil porque hay muchas expectativas, de la cercanía, del diálogo, de la escucha, y yo espero estar a la altura de esas expectativas del pueblo... "trataré de no ser como el ñame: baboso", dice entre risas por la ocurrencia. Como franciscano, se ha preparado para servir en cualquier lugar.

CORTESÍA

*El obispo electo es sencillo y muy espiritual. Siempre se abandona al Señor.*

*Confía en el apoyo de la feligresía de Chiriquí y de todo el país.*

DE ADOLESCENTE, ÉL SALÍA CON SUS HERMANOS EN EL CAMIÓN A DEJAR LOS PRODUCTOS EN MERCADOS DE ABASTOS. SU MAMÁ PRODUCE Y SALE A VENDER.

**¿Y cómo fue su niñez y juventud?** Su familia es campesina, de Rovira Abajo de Dolega. Sus padres fueron trabajadores independientes, tenían su trapiche "y yo participaba de la molienda y trabajaba durante la semana. El sábado lo dedicábamos a la comunidad, ya sea para arreglar carreteras, el acueducto, es decir, siempre estábamos metidos en eso", informa.

Su niñez transcurrió con sus primos y hermanos, en esos juegos sencillos del campo. Con el abuelo y su papá iba en las tardes a arriar el ganado. Era una familia unida y cercana.

Sabe hacer panela y, por un tiempo, quedó encargado de la finca.

También estuvo en el equipo de béisbol de su pueblo. "No era buen jugador", señala. Sus estudios comenzaron en la escuela multigrado Mayor Martín González, en Rovira, hasta sexto grado. Después viajaba hasta el colegio de Dolega.

Caminaba 20 minutos en la madrugada, hasta llegar a donde tomaba el bus con su hermana. Era muy inquieto durante el primer ciclo, pero en el bachillerato ya era más enfocado. El padre Rory Gutiérrez fue uno de sus compañeros de colegio. Allí se graduó y quería seguir la universidad, pero era la época de la dictadura, cuando se dio el embargo de Estados Unidos, y su familia tenía dificultades económicas.

**El llamado:** Saliendo de un partido de béisbol fue cuando comenzó una inquietud que se tradujo en una oración: "Señor, aquí estoy", aunque él no era una persona de oración.

"Fue sin más allí ni más

*Le gustaría establecer relaciones cercanas, sencillas, pero valiosas, y que todos sean como hermanos. Que se construya fraternidad, que nadie se sienta excluido y no haya excluyentes.*

acá, porque no tenía ningún problema ni a nadie que me estuviera diciendo nada", expresa. Y surgió la pregunta: "Señor, ¿qué es lo que Tú quieres que haga?".

"Desde ese momento, empezó un proceso, no le llamaría tanto de conversión, porque no es que yo era tan echa`o a perder" ... y suelta otra vez su risa jovial. Era un proceso de búsqueda, de darle sentido a su vida.

Después comenzaron a llegar a él hasta pastores evangélicos y políticos. Hay que recordar que, desde pequeño, cada sábado acompañaba a su familia al trabajo con la comunidad y cree que de allí viene el hecho de que algunos se hayan fijado en él para la política.

Posteriormente, tuvo oportunidades de trabajo. Incluso, vivió la etapa del noviazgo, pero sentía que podía haber algo más.

Después, su amigo Noriel Morán, cursillista de Cristiandad, lo invitó a ser cursillista y fue cuando el nuevo obispo se dijo: "yo creo que lo que yo ando buscando es por aquí".

Él asistió al cursillo y cuando llegó al centro de espiritualidad de Potrerillos, vio una frase que decía: "Jesucristo no vino a ser servido, sino a servir". "Ahí como que hice el clic, con esa frase. Era parte de lo que yo andaba buscando", confiesa.

Cuando salió del cursillo, participó en las ultrellas. Un día, el sacerdote Osvaldo Ramírez le preguntó si quería hacer el proceso vocacional. En ese momento, comenzaba la Misión Nacional, de 1988 a 1992. Él se inscribió. Estando de misionero, vio que esa dinámica le daba sentido a su vida, que cada vez que orientaba y ayudaba a alguien, también se ayudaba él.

OMAR MONTENEGRO

*A los 11 años, tenía un comité con amigos y llevaba bolsas de comida a los pobres y, con ello, la Palabra de Dios, el pan espiritual.*

*Le preocupan los niños enfermos y desea ayudarlos.*

Así entró al proceso de discernimiento vocacional. "Demoré un poco, sí, pero cuando dije sí, fui a la casa del postulantado en La Pintada de Coclé.

**¿Y qué dice su familia?** Al principio, durante el postulantado y el noviciado no estaba de acuerdo. Cree que era porque querían nietos, especifica entre chanzas. Pero cuando su hermana tuvo a su hijo, todo cambió, no le dijeron nada más. Cuando llegó a estudiar la filosofía, ya no tenía ese problema.

"Yo considero que vengo de una familia unida, somos bastante... todos tenemos carácter fuerte, pero siempre se crea un ambiente cercano, de confianza, de decir las cosas y juntos", señala.

**¿Qué planes tiene para la diócesis de David?** A lo interno, acompañar a los sacerdotes a realizar la misión, fortalecer la pastoral vocacional, la juvenil, y la parte infantil. No obstante, le preocupa la violencia en la sociedad. Hay que recuperar la dignidad como personas, ser tolerantes y establecer diálogos. Asimismo, tiene planes para la Pastoral indígena, para el problema de la migración y, como franciscano y chiricano, para cuidar el ambiente.

Le preocupa, particularmente, la ayuda a los niños enfermos.

**Y manda un mensaje a la feligresía:** Que no pierda la familiaridad que los caracteriza, el sentirse parte de una provincia... "Bueno, yo pensé que nos iban a decir que seamos menos engreídos", y vuelve reírse de esa ocurrencia.

A la juventud la invita a pensar a futuro, a comprometerse y ser responsable con su vida. A la familia, trabajar siempre por la unidad familiar; eso le da sentido a la existencia.

**¿Qué se siente reemplazar a un cardenal?** El cardenal José Luis Lacunza fue quien ordenó al obispo electo, por eso los une el aprecio y el respeto. "Llegar a asumir después de él va a ser un gran desafío para mí, pero siento que tengo que ser yo mismo. La figura de él va a ser irremplazable. Yo me abandono en Dios y trataré de hacerlo lo mejor posible", expresa el nuevo obispo de 57 años de edad.

ESTABA PARTICIPANDO EN UNA ULTRELLA CUANDO SE DIO LA INVASIÓN DE ESTADOS UNIDOS A PANAMÁ. UN CURSILLO DE CRISTIANDAD LE CAMBIÓ LA VIDA.

**FRAY LUIS E. SALDAÑA GUERRA**

*Sacerdote Orden Franciscana Hermanos Menores - Ordo Fratrum Minorum (OFM).*

*Adscrito a la Provincia Franciscana Nuestra Señora de Guadalupe, en Centroamérica, Panamá y el Caribe.*

*Nació el 24 de febrero de 1966, en David, Chiriquí.*

***Postulantado:*** *19-1-92*
***Noviciado:*** *1-1-94*
***Profesión temporal:*** *25-11-95*
***Profesión solemne:*** *23-2-2002*
***Ordenación diaconal:*** *2003*
***Orden Sacerdotal:*** *29-4-2006*
***Estudios eclesiásticos:*** *Filosofía, teología. Año de Servicio en Haití.*

*Ha sido vicario parroquial en Boquete, David y Miraflores, en Panamá.*

*Fue director de colegios y Guardián en Boquete, David, Miraflores y Antigua, Guatemala.*

**JESÚS.** "JÓVENES ENVIADOS POR EL SEÑOR Y UNIDOS POR SIEMPRE" SE LLAMA EL GRUPO JUVENIL.

# Si hay actividades en las capillas, los jóvenes no se alejan de nuestra Iglesia

**ELIZABETH MUÑOZ DE LAO**
redaccion@panoramacatolico.com

*Algunos han sido víctimas de bullying, de malos tratos, mientras que a otros no se les ha dado oportunidades dentro de la comunidad o de la misma Iglesia. Pero en la capilla de Don Bosco, en Arraiján, se percibe un ambiente de acompañamiento, de familia, de hermandad.*

**En la pequeña y sencilla capilla de Don Bosco, en Arraiján,** que es parte de la parroquia San Nicolás de Bari, el catequista de Confirmación, José Ángel Pinzón, desarrolla una labor titánica en pro de una vida mejor para los jóvenes que allí asisten y que buscan en Jesús el amor y la mano amiga que necesitan.

La primera labor es la formación de niños y jóvenes a través de catequesis familiar de Comunión y luego la de Confirmación. En esta última, José atiende a diferentes tipos de chicos, muchos provienen de hogares disfuncionales o con problemas diversos.

Se busca que ese joven experimente, a través de Jesús, la fe y, con ella, elevar su autoestima para que pueda enfrentar la vida. Pero la idea es que, una vez confirmados, no se alejen de la Iglesia, por lo que se formó el grupo JESÚS, un acróstico que significa: **J**óvenes **E**nviados por el **S**eñor y **U**nidos por **S**iempre.

Desde los 13 hasta los 18 años, estos jóvenes tienen esa convivencia con otros de edades similares. Se les guía sobre cómo evitar el consumo de alcohol, de drogas y los daños que les pueden causar. Incluso, se les brinda atención con profesionales como la psicóloga Omaira Ávila, quien trata de que hablen de lo que les afecta y así ayudarlos.

ELIZABETH MUÑOZ DE LAO

*En la capilla se realizan talleres para encauzar a los muchachos, pero se necesita más espacio.*

*Los jóvenes participan en distintas actividades de la Iglesia.*

Ha habido casos de chicas que se cortan en distintas partes del cuerpo por sentirse maltratadas. Al atenderlas, y también a sus padres, se ha logrado un acercamiento con la familia. También cuentan con el licenciado Jesús Navas, quien, como catequista, atiende a los que muestran alguna necesidad de ayuda.

MEL, JORGE, MARY JEAN, MIGUEL, DYLAN, ALEXA, MAYBELIN, ALEXIS, BROWN, JOHAN, ROLANDO.

### Siguen sirviendo

José Ángel, que labora en el Taller de Aviación de la Tecnológica, sostiene que, al terminar la confirmación, muchos se alejan, pero de este grupo ya hay quienes pertenecen a la catequesis de liturgia y que ayudan a otros para que entren. También hay servidores del altar. La idea es brindarles, dentro de la iglesia, la oportunidad de que pongan sus talentos al servicio de la comunidad y no se alejen.

### ¿Qué lo motivó?

Sus padres, devotos de Don Bosco, vivían frente a la Basílica, en Calidonia. El sacerdote decía: "ahí vienen los hijos de Don Bosco". Eso marcó su vida.

Participó en un encuentro con monseñor Rómulo Emiliani. Allí, José Ángel tenía un amigo que consumía drogas, estaba llorando y no se atrevía a levantarse a pedir perdón. Él lo tomó de la mano y lo llevó adelante. La satisfacción más grande fue ayudar a cambiar la vida de su amigo. Entonces se dijo: "si pude ayudarlo a él, puedo ayudar a muchos otros". Y así lo hizo. Hoy vive cerca de la capilla y pide ayuda para hacer más talleres, charlas, y personas comprometidas con esta causa. Se necesita espacio para reunirse y planificar las actividades de la Pastoral Juvenil. "Entre más actividades hay en la Iglesia, más se incorporan los jóvenes", advierte.

## LOS IMPULSAN A LOGRAR METAS

**Mary Jean**
*UNIVERSITARIA*

*"Quiero ser escritora, dicen que eso no paga, entonces seré maestra. El grupo me apoya y también escribiré cuentos".*

**Alexa Rudas**
*PASTORAL DE LITURGIA*

*"Estoy en pastoral de liturgia. Me dijeron que, si iba a entrar, tenía que ser constante porque es un compromiso con Dios".*

**Maybelin**
*MIEMBRO DEL GRUPO*

*"Llegué al grupo para estar más cerca de Dios. El encuentro con Él y otros jóvenes me hace sentir más acompañada".*

**PARTICIPACIÓN.** PREGUNTARÁN SOBRE TEMAS DE INTERÉS PARA LA POBLACIÓN DE 18 A 35 AÑOS.

# Debate presidencial para los jóvenes

*Padrón Electoral Final (PEF): de 18 a 25 años hay 534,722 electores (18 %); de 26 a 30 años, 332,959 (11 %); de 31 a 40 años, 584,881 (19%).*

**TRIBUNAL ELECTORAL**
redaccion@panoramacatolico.com

**Por primera vez en la historia de Panamá, el Tribunal Electoral (TE) celebrará** un debate presidencial televisado con público participativo, conformado exclusivamente por jóvenes, quienes tendrán la oportunidad de hacer preguntas directas a los candidatos presidenciales sobre temas de interés para una población joven (18-35 años), que supera el millón de electores.

Esta actividad se realizará el 13 de marzo de 2024 en David, provincia de Chiriquí.

### Objetivos del debate

Este segundo debate presidencial busca promover el voto informado, cultura democrática, la transparencia y la educación cívica.

Ha sido organizado por el Tribunal Electoral, juntamente con la Asociación Panameña de Debate (ASPADE).

### Innovación

En esta ocasión, será transmitido por el Sistema Estatal de Radio y Televisión (SERTV), por primera vez en el formato ***town hall meeting***, que permite la participación de 60 jóvenes de todo el país.

LOS DEBATES SE TRANSMITEN POR CADENA DE RADIO Y TELEVISIÓN DESDE LAS 7:30 P.M. EL DE LOS JÓVENES SERÁ EL 13 DE MARZO.

### Selección

Los participantes fueron seleccionados mediante los siguientes criterios: no estar inscrito en ningún partido político, no apoyar a ninguno de los candidatos presidenciales por libre postulación, no tener vínculos familiares con militantes de partidos políticos o candidatos presidenciales por libre postulación, que no sean funcionarios, entre otros requisitos.

CORTESÍA: TRIBUNAL ELECTORAL

*Los jóvenes elegidos no deben estar inscritos en partidos.*

### Fechas de los debates

El primer debate se llevará a cabo el lunes 26 de febrero de 2024. El segundo se transmitirá el 13 de marzo de 2024 y el tercero y último podrá ser visto por el público el 17 de abril de 2024.

**EL PRÓXIMO ENCUENTRO** SE DESARROLLARÁ EN HONDURAS EN EL 2026.

# Diálogo e intercambio de experiencias entre jueces del Tribunal Eclesiástico

**KARLA DÍAZ**
kdiaz@panoramacatolico.com

*Con estos intercambios nos enteramos de lo que pasa en las curias diocesanas y del trabajo que se desarrolla en las periferias que tocan estos temas concretos.*

**KARLA DÍAZ**

*El papa Francisco ha renovado muchas partes del código canónico; hay que actualizarse.*

**Cada dos años representantes de la de la Curia Romana,** de la Pontificia Universidad Gregoriana y de los Tribunales Eclesiásticos de Centroamérica se reúnen en un coloquio para tratar una serie de temas sobre Derecho Procesal Matrimonial, Derecho Penal y otros, que buscan la actualización y el intercambio en cuanto a cómo trabajar y cómo se deben llevar los procedimientos en los diferentes países.

### ¿De qué se trata?

Gianfranco Ghirlanda, cardenal de Roma, es parte del equipo que dirigió el coloquio, y comentó que este programa lleva muchos años realizándose; por ejemplo, en México cuentan con 14 versiones, en América del Sur llevan más de 10 coloquios, y ahora en Centroamérica se realiza la IV versión.

"Lo que se busca es tener contacto con los exalumnos de la universidad, pero también con los que han estudiado en las curias diocesanas y en los tribunales, para una puesta al día, con ellos y con nosotros los profesores, ya que efectivamente con los intercambios que tenemos en reuniones, comidas y demás, nos enteramos de lo que pasa en las curias diocesanas y del trabajo que se desarrolla en las periferias que tocan estos temas concretos", dijo

Agregó que estos encuentros son de mucha importancia, ya que el papa Francisco ha renovado muchas partes del código canónico y ha intervenido en muchos cánones, por lo que se requiere una puesta al día.

Por su parte, el padre Luis Núñez, Vicario Judicial Adjunto de la Arquidiócesis de Panamá, destacó que el objetivo principal de esta reunión es la actualización en cuanto a cómo se deben llevar los procesos, así como compartir las experiencias de las labores de cada uno de los tribunales de los diferentes países, y recibir asesorías que son siempre bien recibidas, sobre todo si son por parte de la Universidad Pontificia Gregoriana.

*El compartir en los momentos libres también es importante.*

Son seis expositores los que visitaron nuestro país para hablar sobre Principios de proporcionalidad, la Sinodalidad y espiritualidad, Acciones de los obispos diocesanos como de-

NUESTRA IGLESIA CUENTA CON GRUPOS QUE BRINDAN ORIENTACIÓN ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DEL MATRIMONIO PARA DAR ACOMPAÑAMIENTO A PAREJAS EN SITUACIONES DIFÍCILES.

*Existen casos como los de los sacerdotes que se encuentran en situaciones de injusticias por parte de algún obispo; estos son también tratados en el Tribunal.*

KARLA DÍAZ

*El próximo coloquio será en el hermano país de Honduras.*

*Antes de pensar en nulidad, busca orientación en tu parroquia.*

fensores de la unidad de la iglesia universal, delitos sexuales, Figura del Vicario a la luz de la legislación eclesial, y más.

**¿Conoce la gente la labor del Tribunal?**

El Cardenal Ghirlanda destaca que el problema es que generalmente la gente no se interesa de estos temas, pero que hay que encontrar las maneras de que por lo menos sepan que hay la posibilidad, en un sentido positivo, de encontrar soluciones.

"En los casos de nulidad y cuando la persona es objeto de algún abuso, debe saber que tiene dónde apelar, dónde aceptar la propia causa, ya que lo que más se conoce es sólo que existe el tribunal eclesiástico para la declaración de nulidad del matrimonio".

Sin embargo, dice el prelado, efectivamente existen casos como los de los sacerdotes que se encuentran en situaciones de injusticias por parte de algún obispo, y éstos también llevan procesos especiales que son trataos en los tribunales.

**El Tribunal en Panamá**

En nuestro país los casos que se reciben en el Tribunal Eclesiástico son para la nulidad de matrimonios, pero también están los de derecho penal y administrativos. De estos casos, específicamente, se encarga el padre Alfredo Uzcátegui, juez ponente, quien nos habló un poco sobre el proceso en caso de nulidad.

"Lo primero que hay que dejar claro es que en la iglesia el matrimonio es hasta que la muerte los separe, por lo que no existe el divorcio ni la anulación. La iglesia lo que confirma es la nulidad, y lo declara confirmándola después de una serie de investigaciones a nivel de derecho procesal", señala.

Agrega que el proceso comienza con la primera asesoría que debe llevar algún canonista. "La persona debe acercarse a su párroco, y éste, teniendo base, puede brindar orientación o dirigirse a nosotros, y a través de los jueces, hacemos una primera entrevista, escuchamos el caso y orientamos", dice.

Si existe, señala el juez Alfredo, una causal para introducir un escrito- demanda y comenzar el proceso o no, se le informa para no dar falsas esperanzas a la persona.

Hay que dejar claro que no por fracasar en el matrimonio, éste se anula. De hecho, nos explica el padre Alfredo que hay muchas causales según el código, puede ser por consanguinidad, por engaño, falta de madurez psicológica, exclusión de la fidelidad, o exclusión de los fines esenciales del matrimonio; son algunos de los puntos de partida para el proceso.

"Yo siempre digo que lo que comienza mal, termina mal, y cuando hay desconocimiento del sacramento y de lo que implica recibir una bendición del amor entre un hombre y una mujer, sino se alimenta, si no se fortalece va en declive".

Pero precisamente por eso, agrega, nuestra iglesia cuenta con diversos grupos de apostolado que también brindan orientación antes, durante y después del matrimonio para dar acompañamiento junto a otras parejas que han pasado por situaciones difíciles y que las han superado a través del diálogo, de la comunicación, de la vida en oración, de la integración en la parroquia y pueden salir en adelante con la gracia de Dios.

*Existen casos de abuso que también se procesan en el Tribunal.*

**OPINIONES**

**GianFranco Ghirlanda**
*ROMA*

*"El papa Francisco ha renovado muchas partes del código canónico por lo que hay que actualizarse".*

**P. Christian Montes**
*CHILE*

*"Nosotros vamos a las distintas zonas haciendo formaciones a los clérigos y a los agentes pastorales para que nos conozcan".*

EL PROCESO DE NULIDAD PUEDE TOMAR HASTA UN AÑO Y MEDIO, DEPENDIENDO DE LA EVALUACIÓN DEL CASO QUE HAGA EL JUEZ Y QUE SE CUMPLA CON LA DOCUMENTACIÓN.

**PANORAMA CATÓLICO.** DESDE 1985, SU MISIÓN ES "EVANGELIZAR AL MUNDO DE HOY".

# Un semanario con identidad en el periodismo católico panameño

*Monseñor Marcos Gregorio McGrath, Monseñor José Dimas Cedeño Delgado, y Monseñor José Domingo Ulloa Mendieta han sostenido el periódico de la iglesia católica panameña, con recursos limitados, y sus oraciones.*

**REDACCIÓN**
kdiaz@panoramacatolico.com

**Este sábado 24 de febrero, Panorama Católico cumple 39 años de publicación continua al servicio de nuestra Iglesia,** tiempo durante el cual ha acompañado el caminar del pueblo panameño y registrado, para la historia, los acontecimientos más importantes que ha vivido el país.

El semanario ha logrado conformar su identidad como medio católico comprometido con la evangelización "siendo sal y luz" en el mundo de las comunicaciones y se ha convertido en punto de referencia en la historia del periodismo católico panameño.

Desde la primera edición, un 24 de febrero de 1985, Primer Domingo de Cuaresma en Atalaya, su existencia ha permitido que la Iglesia pueda divulgar y difundir su quehacer evangelizador, así como su posición frente a los acontecimientos que han marcado los hechos históricos de este país, sin soslayar la realidad cotidiana del país.

FOTO: CORTESÍA

*Panorama Católico ha evolucionado a través del tiempo.*

No ha sido fácil mantener un medio de comunicación por casi 40 años. Desde sus fundadores: Monseñor Marcos Gregorio McGrath y Mélida Sepúlveda, junto al padre Juan Rooney, hasta nuestros días, el medio ha sido sostenido por el espíritu solidario de quienes creen en la Buena Noticia y confían en la veracidad de la información.

Muchos son los voluntarios que en las parroquias coadyuvan a difundir esta buena prensa. Son parte de la gran familia de Panorama Católico: obispos, párrocos, seglares de diversos ambientes y movimientos apostólicos. Junto a los voluntarios de las parroquias, transportistas, y el equipo de Panorama Católico conforman una gran fuerza que se mueve por el soplo del Espíritu Santo.

Damos gracias a Dios por estos 39 años. Rogamos al Creador para que suscite en nosotros y en la feligresía el espíritu de amor por las cosas de la Iglesia; que nos dé sabiduría y discernimiento para saber reconocerle en cada uno de los acontecimientos que nos depara el día a día.

DESDE LA PRIMERA EDICIÓN, 24 DE FEBRERO DE 1985, SU EXISTENCIA HA PERMITIDO QUE LA IGLESIA PUEDA DIFUNDIR SU QUEHACER EVANGELIZADOR.

*En cada edición hay entrega de un personal profesional.*

## OPINIONES

**Betzaida Toulier U.**
*DIRECTORA*

*"Muchos años de crecimiento profesional. Feliz de haber servido a la Iglesia, y al periodismo católico".*

**Gregorio Herrera**
*DISTRIBUCIÓN Y CIRCULACIÓN*

*"Desde que me llamaron a trabajar en Panorama ha sido todo un reto. Hoy puedo decir que ha sido gratificante".*

**Anayansi Mosquera**
*DISEÑADORA EDITORIAL*

*"Todo lo que he aprendido, a través de todos años, he podido devolverlo con mi trabajo en cada edición del periódico".*

**Marianne Colmenárez**
*REPORTERA*

*"He podido conocer el quehacer de nuestra Iglesia, obras y liderazgos desconocidos por muchos".*

**Karla Díaz**
*REPORTERA*

*"Aquí he crecido profesionalmente y he vivido grandes experiencias que han acrecentado mi fe".*

PEREGRINACIÓN
DIÓCESIS DE COLÓN
Lourdes
Santiago de Compostela
Fátima
Roma
Covadonga
Santiago
Lourdes
Oviedo
Sevilla
INCLUYE:
Hotel
Transporte
Comida
Guía Turístico
Del 23 de septiembre al 6 de octubre de 2024
Costo B/. 3,925.00
RESERVACIONES: 6982-5907
Rev. Narciso Ábrego
¡Cupos limitados!

SI COMPRAS REUTILIZAS Y COLABORAS CON LA OBRA
Consigues ropa y calzado de segunda mano, artículos para el hogar, electrodomésticos, juguetes y mucho más.
Precios desde B/.0.25cts.
HORARIO de 10:00a.m. a 3:00p.m.
HOGAR LUISA
SÍGUENOS @hogarluisa
CONTÁCTANOS 203-7600
Visítanos! Parque Lefevre, Calle 92 y Ave. 3ra Sur entrando por la calle de la Iglesia de Piedra
Bazar Solidario

Sección de Catequesis
Arquidiócesis de Panamá
Retiro Cuaresmal para Catequistas
"Catequistas y Palabra de Dios"
Sábado 9 de marzo de 2024
De 8:00 a.m. a 12:30 p.m.
Iniciando con la Eucaristía a las 6:30 a.m.
Parroquia Nuestra Señora de Lourdes
Carrasquilla
Dirigido por:
Fray Luis Roberto Aguilar, o.p.
Donación: B/. 2.00
Habrá CONFESIONES durante el retiro

**LLAMADO.** LA EVANGELIZACIÓN DEL NUEVO MILENIO DEBE FUNDARSE EN LA DOCTRINA DEL VATICANO II.

# El llamado a los laicos a participar en las elecciones de manera plena

*El proceso electoral es el momento adecuado para hacer que la fe se vuelva "inteligencia de la realidad", es decir, que la fe ayude a descubrir cómo la ciudadanía debe ejercer el derecho al voto. Siendo fiel a Cristo, el laico descubre una guía en los valores que brotan de la humanidad renovada por Él.*

**REDACCIÓN**
redaccion@panoramacatolico.com

**Los fieles laicos son miembros a título pleno de la Iglesia.** La vocación laical es distinta a la de sacerdotes y consagrados, pues están llamados a participar en primera persona en la transformación del mundo según Cristo, viviendo su identidad cristiana en medio del mundo.

El seguimiento de Cristo descubre una ética objetiva, racional, razonable y respetuosa. Frente a las elecciones en cualquier país, la conciencia del católico necesita hacer un triple ejercicio para saber "por quién votar":

- **Tomar en cuenta el ideal de vida que buscamos como cristianos;**
- **Descubrir el mal y su gravedad donde lo hallemos;**
- **Realizar todo el bien que podamos en las circunstancias en las que vivimos.**

## Parámetros

En el envío de los observadores electorales el pasado domingo en Atalaya, el arzobispo de Panamá, monseñor José Domingo Ulloa Mendieta, dejó unas pistas a los fieles sobre "por quién votar".

El Arzobispo dejó muy claro que "no podemos ser buenos creyentes, sino somos primero buenos ciudadanos", entendiendo que ejercer la ciudadanía pasa por "elegir a los mejores".

Pero ¿cuáles son los criterios para saber si estamos eligiendo a los mejores?

Monseñor Ulloa indicó que un buen candidato debe tener las siguientes características:

1. **Integridad**: para cuidar la promoción de la dignidad y los derechos de las personas.
2. **Bien común**: para cuidar que el acceso al buen vivir sea un sueño compartido.
3. **Liderazgo solidario**: para cuidar de los pobres y contar con su protagonismo.
4. **Protección de la vida humana y de la Creación**: para cuidar la vida frágil, la naturaleza, la Tierra, nuestra Casa Común de la que somos parte.
5. **Propuestas pertinentes**: para cuidar la calidad de las respuestas a los problemas del país.

## Valores

Los católicos están llamados a votar con toda seriedad, tomando en cuenta que hay valores

UNSPLASH

*Votar es un derecho, y elegir a los mejores por el bien común, es un deber.*

LA MEJOR POLÍTICA ES LA QUE NO SE SOMETE A OTROS INTERESES QUE NO SEAN LOS DE LA PAZ, LA AMISTAD SOCIAL Y EL BIEN DE TODOS.

## Brújula ciudadana para bien votar

***El cristiano debe saberse protagonista activo**, y no mero espectador pasivo en la construcción de una sociedad más justa y fraterna**.***

*De ahí que **el voto cristiano**, antes de ser instrumentalizado para la fragmentación y la confrontación social, **deba buscar la reconciliación, el diálogo y la fraternidad***

*Es importante que el votante católico sepa que, antes y después de ejercer el voto, **él es protagonista en la generación de iniciativas sociales que reflejen esa caridad de Cristo**.*

***La historia de la Iglesia es rica e ilustrativa en todo tipo de obras** que han tratado de responder y hacer más humana la vida de otros hombres.*

***La acción y el voto cristiano debe ayudar a la sociedad partiendo del deseo del apóstol san Pablo**, cuando le escribe a Timoteo "para que podamos llevar una vida tranquila y sosegada, con toda piedad y respeto", (1 Tim 2,2).*

***No caigamos en la tentación de creer que ningún candidato ni partido** puede responder a estos ideales. En la realidad, no hay hombres puros ni proyectos perfectos. Por eso hay que vigilar.*

*No salir a votar es dejarle el camino libre a los oportunistas.*

***El voto responsable también implica reconocer la política como una vocación, "una de las formas más preciosas de la caridad porque busca el bien común", (Fratelli Tutti, 180), no como un instrumento para mezquindades inmediatistas, o generación de populismos que dividan a la sociedad.***

ARCHIVO

*Es importante la presencia activa de los ciudadanos a través de la denuncia, la implicación activa, la observación serena de la práctica política.*

que están fuera de cualquier negociación:

a) ***Los católicos pueden dar su voto*** con entera libertad al partido y candidato que, sin contradecir las convicciones morales y religiosas, mejor responda al bien común.

b) ***Los católicos tienen obligación de ser coherentes*** con su fe en público y en privado. Por eso da su voto a quien respete el derecho inviolable a la vida humana, desde su concepción a su muerte natural.

c) ***Se puede dar el voto a candidatos*** que, a través de su historia o su ideología:

I) respetan la verdad sobre el matrimonio: unión duradera y justa entre un varón y una mujer abiertos a la transmisión de la vida (Cf. Concilio Vaticano II, *Gaudium et spes*, 48);

III) respeten la identidad de la familia a través de acciones que protejan el interés superior de los hijos.

d) ***Los católicos deben buscar honestidad en los futuros gobernantes***. Exigir que usen con probidad los fondos públicos, combatan con firmeza al crimen organizado —especialmente al narcotráfico—, y sean implacables contra la corrupción, los privilegios y el enriquecimiento inexplicable.

e) ***Deben votar por un partido o por un candidato que respete el derecho primario de todo hombre o mujer a la libertad religiosa***, es decir, a practicar, en privado o en público, individualmente o en grupo, con entera libertad sus creencias religiosas. (Los católicos sabemos que el Estado debe ser laico, pero esto no significa que deba ser persecutor, intolerante, excluyente o violento contra quienes poseemos una visión católica de la vida).

f) ***Los católicos, si son fieles a Jesucristo***, deben apreciar principalmente a quienes se comprometan con el respeto al Estado de Derecho, a la justicia social y la paz.

g) ***Los católicos deben beneficiar con su voto a quien consideren más capaz*** de ofrecer una educación integral, abierta al descubrimiento de los verdaderos valores, sin ocultar partes de la historia patria, y sin soslayar la ética, los temas cívicos y el urbanismo en los planes de estudio.

h) ***Un buen católico vota por aquel que defiende y ayuda a los sectores más débiles*** de la sociedad; y la construcción de una vida social más justa y pacífica. Según el papa Francisco, "para que una sociedad tenga futuro es necesario que haya asumido un sentido respeto hacia la verdad de la dignidad humana, a la que nos sometemos" (*Fratelli Tutti, 207*)

*El cristiano opta por la caridad fraterna en lugar de la polarización.*

*No permitamos que otras personas influyan en nuestras decisiones.*

## Estar claros

Un buen católico sabe que la política es importante, pero también sabe que la política no salva. Con esta perspectiva, estamos llamados a discernir para elegir.

Un voto razonado es un voto que supera la mercadotecnia y los recursos cosméticos para lograr descubrir la verdad detrás de cada candidato y partido.

Un voto libre es aquel que, buscando la verdad y el bien posible, no se deja presionar por la dádiva, la amenaza o la conveniencia de grupo.

Un voto responsable es el que se ejerce el día de la elección y se cuida a través de la vigilancia ciudadana constante del ejercicio del poder. El derecho a elegir quién le representa no termina con el sufragio; hay que fiscalizar, participar continuamente, y exigir rendición de cuentas.

LA GRANDEZA POLÍTICA SURGE CUANDO EN MOMENTOS DIFÍCILES SE OBRA CON GRANDES PRINCIPIOS Y BIEN COMÚN.

## Prepararse

Los candidatos están en constante movimiento, buscando sobre todo fondos, pero también estudiando al electorado y el territorio donde se está postulando.

El elector también debe prepararse. Un buen camino es el estudio de la Doctrina Social de la Iglesia, pues puede orientar a católicos y no católicos para ayudar a generar esos "procesos sociales de fraternidad y de justicia para todos los sectores" en los que el papa Francisco insiste en su encíclica *Fratelli Tutti*.

# Domingo II de Cuaresma

## Liturgia de la Palabra

**DIOS NOS HABLA HOY**

**Primera lectura:** Génesis 22,1-2.9-13.15-18
El sacrificio de Abrahán, nuestro padre en la fe.

**Salmo 115**
Caminaré en presencia del Señor en el país de la vida.

**Segunda Lectura:** Romanos 8,31b-34
Dios no perdonó a su propio Hijo.

**Evangelio:** Marcos 9,2-10
Éste es mi Hijo amado.

***La luz que nos redime***

*Foto: CATHOPIC*

## La Palabra de Ayer

**Génesis 22,1-2.9a.10-13.15-18**
Dios prueba a Abraham pidiéndole sacrificar a su hijo Isaac. Abraham acepta demostrando fé absoluta. Antes de llevar a cabo el sacrificio, un ángel interviene. Dios provee un carnero como sacrificio alternativo. La obediencia de Abraham es recompensada con la reafirmación de la promesa de incontables descendientes y bendiciones, estableciendo la confianza y compromiso entre Dios y su pueblo

**Salmo 115,10.15-19**
Este Salmo alienta a Israel a confiar en el Señor, destacando la bendición divina sobre los fieles. Resalta la impotencia de los ídolos frente al Dios vivo y termina con un llamado a bendecir a Dios eternamente.

**Romanos 8,31b-34**
Este texto proclama que, si Dios está con nosotros, nadie puede estar en contra. Dios, que no escatimó a su propio Hijo, nos lo da todo. Cristo murió, resucitó, y está a la derecha de Dios intercediendo por nosotros, garantizando nuestra justificación.

**Marcos 9,2-10**
En este evangelio vemos que Jesús se transfigura ante Pedro, Santiago y Juan, mostrando su gloria divina. Aparecen Elías y Moisés, y Dios afirma a Jesús como su Hijo amado. Jesús ordena silencio sobre el evento hasta que resucite de entre los muertos, confundiendo a los discípulos.

## Hoy

**Oremos**
La Transfiguración del Señor en la montaña, atestiguada por Pedro, Santiago y Juan, manifiesta la esencia de Jesús en la compañía de Elías y Moisés, figuras de gran autoridad del Antiguo Testamento.

Este suceso luminoso confirma el destino de Jesús hacia la cruz y resurrección para la redención de la humanidad. La voz divina que se oyó durante su bautismo se repite: "Este es mi Hijo amado. Escúchenlo". Escucharlo exige corazones limpios y una atención genuina, dejando que su mandato de amor se inculque profundamente en nuestro ser y oriente nuestro camino como discípulos.

## Flash Liturgico

El color litúrgico de la Cuaresma es el morado, que nos recuerda que es un tiempo de penitencia. **Sin embargo, el IV Domingo de Cuaresma puede usarse el color rosa.** El Domingo de Ramos no se usa morado, sino rojo, en memoria de la Pasión del Señor. Tampoco se usa el morado en la Misa Crismal.

## Lectura de la Semana

### II Semana del Salterio

**LUNES 26**
**Daniel 9, 4-10 | Salmo 78**
**Lucas 6,36-38**
Hemos entrado de lleno en el tiempo de Cuaresma. El evangelio es como un resumen de algunos puntos clave de la vida cristiana.

**MARTES 27**
**Isaías 1,10.16-20 | Salmo 49**
**Mateo 23,1-12**
Jesús sobre los escribas y fariseos: "Ustedes hagan y cumplan todo lo que ellos les digan, pero no se guíen por sus obras".

**MIÉRCOLES 28**
**Jeremías 18,18-20 | Salmo 30**
**Mateo 20,17-28**
El evangelio trata tres puntos: el tercer anuncio de la pasión, la petición de la madre de los hijos de Zebedeo y la discusión de los discípulos que quieren el primer puesto,

**JUEVES 29**
**Jeremías 17, 5-10 | Salmo 1**
**Lucas 16,19-31**
En el evangelio aparecen: el pobre Lázaro, el rico sin nombre y el Padre Abrahán, vale la pena dejarnos interpelar por ellos.

**VIERNES 1 DE MARZO**
**Génesis 37, 3-4.12-13.17-28 | Salmo 104**
**Mateo 21,33-43.45-46**
Jesús se dirige a los jefes de los sacerdotes, ancianos y fariseos y responde a la pregunta que le habían hecho sobre el origen de su autoridad.

**SÁBADO 2**
**Miqueas 7,14-15.18-20 | Salmo 102**
**Lucas 15,1-3.11-32**
Estamos en II semana de Cuaresma con el mensaje más precioso de nuestra religión cristiana: Dios es amor que se transforma en misericordia.

FERNANDO BERMÚDEZ LÓPEZ
redaccion@panoramacatolico.com

**MÁRTIR.** SU PECADO CONSISTIÓ EN SER FIEL AL EVANGELIO.

# Monseñor Romero murió celebrando la Eucaristía

*El papa Francisco lo ha canonizado, aunque el pueblo latinoamericano ya lo consideraba santo. "San Romero de América": fue la voz de Dios.*

**Hace 44 años, un 24 de marzo,** el arzobispo de San Salvador, Oscar Romero caía asesinado mientras celebraba la Eucaristía. Su pecado consistió en ser fiel al Evangelio de Jesús y a la defensa de los pobres y oprimidos frente a la tiranía de la oligarquía y del gobierno.

Hoy, cuando corren aires frescos en la Iglesia, es justo hacer memoria de este pastor que fue la voz de Dios en medio del pueblo, que se situó al lado de las víctimas de un sistema que enriquecía a una minoría mientras excluía y reprimía a las grandes mayorías. Defensor incansable de los derechos humanos, particularmente de los más desfavorecidos.

Fue conciencia crítica en la sociedad. Su palabra incomodó a los poderosos. Era molesta para quienes explotan, excluyen y reprimen a los débiles e indefensos. Es por eso que, al igual que Jesús de Nazaret, fue injuriado, amenazado, perseguido y asesinado.

El obispo Romero fue un buen pastor que vibró con las luchas y esperanzas de su pueblo. Un hombre que, movido por el Espíritu, proclamó con fuerza el proyecto de vida de Dios e interpretó los acontecimientos de la historia de su país a la luz de la fe, ayudando al pueblo a discernir lo bueno de lo malo. Fue voz de los que no tienen voz. Es por eso que el pueblo se identificó con su palabra.

Proclamó que la misión de la Iglesia es ser luz en medio de las tinieblas y caminar junto con los pobres, acompañándolos en sus organizaciones y procesos de liberación, entendida ésta como una liberación integral, mediación del reino de Dios. Anunció la utopía de un mundo nuevo de justicia y fraternidad. Decía: "La voz de la verdad y la justicia nadie la puede apagar".

Fue profeta no sólo en El Salvador y América Latina, sino que hoy sigue vivo en el corazón de todos los pobres de la tierra.

ARCHIVO

*Hay decisiones que perjudican no solo a los gobernados, sino a los mismos gobernantes.*

### Su fidelidad a Cristo le hacía vivir en riesgo

*El día antes de ser asesinado, en la homilía de catedral, hizo una llamada a la policía y al ejército* ***para que desobedezcan a sus jefes cuando ordenan reprimir al pueblo.*** *Porque la vida de las personas está por encima de toda ley, tal como dice Jesús en su Evangelio.*

HOMBRE DE FE, COHERENTE, VERAZ, SINCERO, VALIENTE, CREÍBLE...EN MEDIO DE LAS AMENAZAS Y DE LA PERSECUCIÓN MANTUVO LA SERENIDAD.

ROQUEL IVÁN CÁRDENAS
redaccion@panoramacatolico.com

## Examen de conciencia de nuestro juicio temerario

***"No juzguen y no serán juzgados,*** *no condenen y no serán condenados", Lucas 6 37. "No juzguen antes de tiempo, hasta que el Señor venga, el cual revelará el secreto de las tinieblas y manifestará las intenciones de los corazones", 1Corintios 4,5.*

*En nuestros juicios temerarios usurpamos el trabajo de Dios y desconocemos la principal malicia del pecado que es la intención del corazón.*

*Examinemos siete posibles causas de los juicios temerarios:*

*-Por mi amargura, en la que todo lo veo mal y reina en mi corazón el juicio temerario y la murmuración.*

*-Por mi orgullo, que me parece que a medida que rebajo el honor de los demás, con espíritu arrogante y presuntuoso, me admiro a mí mismo.*

*-Por mi envidia, resalto el mal del prójimo, para saborear más dulcemente la propia virtud de la cual me creo estoy dotado.*

*-Por mi vanidad me adulo y me excuso para atenuar mis remordimientos de conciencia, apresurándome a pensar que los demás padecen del vicio, ya que me parece que la multitud de malvados hacen mi pecado menos censurable.*

*-Por mi orgullo, que encuentro placer en adivinar y filosofar acerca de las malas costumbres y vicios de las demás, que, si llego atinar en alguna ocasión, me creo justificado de seguir haciéndolo.*

*-Por mi amor propio siempre pienso bien de los que amo, y mal de los que odio.*

*-Por mis temores, ambiciones y otras imperfecciones que contribuyen, con frecuencia, al nacimiento de la sospecha y del juicio temerario.*

EN NUESTROS JUICIOS TEMERARIOS USURPAMOS EL TRABAJO DE DIOS Y DESCONOCEMOS LA MALICIA DEL PECADO.

UNA DIETA BALANCEADA ES RECOMENDABLE PORQUE PROVEE UN AUMENTO DE ENERGÍA.

EDDA ZAHARINA NEREIRA GARIBALDI
redaccion@panoramacatolico.com

## *Joven, mantén una adecuada alimentación*

# y verás los cambios en ti

***En la adolescencia, los músculos empiezan a crecer, al igual que la masa ósea. El gasto que se genera de energía es grande, por ello, necesitan comer balanceado.***

CORTESÍA

*Las verduras aportan muchas vitaminas y minerales; carecen de grasa y ayudan a tener un mejor rendimiento cardiovascular.*

**¡Esa comida me engorda! o ¡me comeré un snack mientras estoy con los videojuegos! ... ¿tuvo esa respuesta de alguno de alguno de sus hijos?**

Lo que desconoce su preadolescente o adolescente es que esos malos hábitos pueden pasarle factura y afectar su desarrollo físico.

La Lcda. Sheila Cerezo, nutricionista y dietista en la Policlínica "Dr. Santiago Barraza", ubicada en el distrito de La Chorrera, expuso que una balanceada alimentación en la adolescencia es sumamente importante por los requerimientos nutricionales que el cuerpo del menor necesita, debido a la etapa acelerada de desarrollo puberal que atraviesa y que involucra cambios como la madurez física, sexual y cognitiva.

Señaló que en esta etapa, la alimentación saludable es requisito indispensable para alcanzar un crecimiento y desarrollo adecuado, el no tener una buena alimentación puede traer como consecuencia el retraso y la detención del crecimiento lineal de los jóvenes.

Explicó que en ocasiones encuentran que el niño no crece apropiadamente porque no le gusta comer ciertos alimentos con nutrientes que ayudan en la formación de masa muscular y ósea.

Por otro lado, advirtió que "la mala nutrición, ese desequilibrio alimentario alto en carbohidratos, alto en azúcares refinados, aceites vegetales, entre otros, puede contribuir contrariamente, es decir en el aumento de la masa grasa que a largo plazo trae como consecuencia inflamación, diabetes tipo 2, desnutrición, obesidad, sobrepeso, problemas de hígado graso, hipertensión, entre otras".

*El consumo de vegetales, al menos tres porciones, es lo ideal.*

Destacó que, en Panamá, de acuerdo a cifras suministradas por la última encuesta epidemiológica realizada por el Instituto Conmemorativo Gorgas y el Ministerio de Salud (MINSA), la prevalencia de obesidad y sobrepeso juntas alcanza un 34 % en este grupo etario, estos datos no son alentadores porque el exceso de peso tiene ries-

EN LA ADOLESCENCIA HAY UN CRECIMIENTO DE LA DENSIDAD ÓSEA, SE REQUIERE GRAN CANTIDAD DE CALCIO, QUE PODRÁS ENCONTRAR EN LÁCTEOS.

**Detalles**

- *La obesidad infantil es un factor importante que predispone a padecer obesidad adulta, diabetes y otros trastornos con implicaciones negativas en ámbitos educativos, económicos y de salud.*
- *Está demostrado que comer en familia es saludable. La cena podría ser ese momento para compartir ante los horarios apretados que muchos tienen por trabajo o escuela.*
- *Acciones claves: agradecer por los alimentos a través de la oración; apagar la tele y los dispositivos móviles para charlar. Si lo hace la experiencia los unirá.*

*Una buena alimentación favorece al estado de ánimo, ya que ayuda a que el cerebro segregue endorfinas, provocando una sensación de tranquilidad.*

gos inmediatos y a futuro.

En cuanto los patrones y las conductas, que adquieren los adolescentes sobre la alimentación, dijo que reciben muchas influencias, ya sea de los padres en casa, de otros adolescentes, e igual sucede con los factores que intervienen con su alimentación, como, por ejemplo: el costo de los alimentos, las influencias de las redes sociales, las actividades que ejecutan, entre otras.

Hizo énfasis al decir que en la nutrición del adolescente hay varios aspectos a considerar: horarios regulares de comida, comer en familia (importante), la elección de alimentos ricos en nutrientes y con alto contenido energético, adecuado en cantidad y calidad y bajos en azúcares, asimismo debe aumentar el consumo de frutas, vegetales, incluir alternativas saludables para las meriendas con porciones de tamaño apropiadas, beber agua como bebida principal porque siendo jóvenes tienden a consumir bebidas comerciales que afectan la salud (sodas, jugos, bebidas energéticas).

En relación a la alimentación diaria recomendada para Panamá (ADR), mencionó que los adolescentes entre los 10 y 17 años tienen necesidades nutritivas marcadas por todos los procesos y transformaciones que experimentan dentro de ellos, por lo que la nutricionista ofreció una tabla con las porciones de los grupos de alimentos, que en promedio deben consumir los chicos basados en una alimentación "normal". Eso varía de acuerdo al sexo.

ORTESÍA

*Practicar deportes y comer favorece el crecimiento óseo.*

***Para el sexo masculino las porciones de:***

- Almidón deben ser unas 14 porciones
- Vegetales 3 porciones
- Frutas 3 porciones
- Leches y derivados debe ser 1 porción láctea por día
- Carnes 6 porciones
- Azúcares 8 porciones
- Grasa 6 porciones, semanales, esto aportaría unas 2,250 calorías.

En el caso de las chicas, las porciones van cambiando, siendo más pequeñas las cantidades en algunos grupos, por ejemplo:

- Almidón 10 porciones
- Vegetales 2 porciones al día
- Carnes 4 porciones
- Azúcares 5
- Grasas 4
- Frutas 3 porciones
- Lácteos 2 porciones

Por otro lado, sugiere el ejercicio físico, pues este contribuye con el bienestar emocional, disminuye la grasa corporal, incrementa la capacidad aeróbica que le permite desarrollar una mejor condición física para su edad.

LA MALA NUTRICIÓN PROVOCA DAÑOS COGNITIVOS Y POR ENDE MAL RENDIMIENTO ESCOLAR.

*El comer despacio favorece el proceso de digestión y hace que la quema de calorías sea más rápida.*

*Las frutas contienen gran cantidad de nutrientes y vitaminas.*

## EL PAPA PIDE MAYOR ESCUCHA PARA ABORDAR LA CRISIS ALIMENTARIA

*El papa Francisco instó hoy a los líderes del mundo que se escuche a la juventud que pide un cambio para abordar la crisis alimentaria y climática y "no se les defraude", con motivo de un mensaje enviado al Foro Mundial de la Alimentación, que se celebró el 21 de octubre de 2021 en la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), con sede en Roma.*

*"Hoy los jóvenes de todo el mundo están cultivando su creatividad y su energía para abordar las causas estructurales de la actual crisis alimentaria, desde prolongados conflictos armados hasta los efectos devastadores del cambio climático", afirmó el Sumo Pontífice.*

*Invitó el sucesor de Pedro a que miren profundamente a los ojos de los jóvenes que les piden un cambio, y escuchen sus preocupaciones e inspírese en su visión, porque es nuestro presente el que definirá su futuro.*

*A los jóvenes que estuvieron reunión en el Foro Mundial de la Alimentación les pidió que "sean intrépidos y decididos" y "que permanezcan unidos y firmes en sus propósitos" y "no sean mezquinos en sus sueños, luchen por un futuro mejor y conviertan esos anhelos en acciones concretas y significativas".*

**AGENTES MULTIPLICADORES.** DARÁN RESPUESTAS, PERO LA MAYOR DE TODAS ES JESUCRISTO.

# Para la prevención, toma mi mano y aléjate de las drogas

*El proyecto "Toma mi mano" busca que los beneficiarios adopten una calidad de vida y un estilo de conducta contrario al que generan las adicciones. Todo apunta a la educación.*

**REDACCIÓN**
redaccion@panoramacatolico.com

CORTESÍA: CENTRO SAN JUAN PABLO II

*Los Agentes de Pastoral son capacitados en temas de adicción y prevención.*

**Se En diciembre pasado, se dio inicio a la formación de los Agentes de Pastoral seleccionados para el "Programa Toma mi Mano",** que desarrolla la Arquidiócesis de Panamá, junto al Centro San Juan Pablo II, como parte del programa preventivo en uso indebido de drogas, que se promueve dentro de la Pastoral Social.

El "Programa Toma mi Mano tiene como objetivos fortalecer los conocimientos sobre la enfermedad de la adicción a través de la capacitación de Agentes Pastorales, orientación, docencia y guía espiritual para ayudar a prevenir el consumo de drogas. Mediante el programa, se capacitará a 16 agentes de pastoral sobre temas de drogadicción, prevención en la comunidad, habilidades para la vida, entre otros, con la finalidad de que ellos vayan a diferentes comunidades y sus entornos parroquiales, y prepararen a las familias para prevenir el consumo de sustancias y otras conductas delictivas.

## Agentes multiplicadores

Además, se busca formar líderes con sentido social para que sean agentes multiplicadores y den respuestas a las necesidades sociales, con atención profesional y, la mayor de todas: presentar a Jesucristo como respuesta de todo.

Este proyecto se realizará hasta septiembre de 2024, trasladándose a comunidades de las diócesis de David, Penonomé, Colón y Guna Yala, donde se lleva la misión pastoral.

## Aplicarlo es fundamental

Todo proyecto encaminado a la prevención primaria es importante, porque no se trata de una varita mágica que erradicará completamente el abuso de drogas, pero llevarlo a cabo, es fundamental para disminuir el consumo.

El proyecto consta también de Orientación Psicológica, para quienes consumen sustancias ilícitas y familiares, el cual se lleva a cabo en el Centro San Juan Pablo II, ubicado en Pan de Azúcar, durante la semana, inclusive, los sábados, por medio de citas.

EL TEMA DE DROGAS ES DE PREOCUPACIÓN, PERO DE POCA ACCIÓN, Y SE NECESITAN MÁS ACCIONES EN EDUCACIÓN PREVENTIVA.

*El programa consta también de orientación psicológica.*

Cuenta Corriente / Banco General
Centro de Atención San Juan Pablo II
#03-79-01-1154-29-8
Con tu aporte ayudas a personas en proceso de desintoxicación
@centrosanjuanpabloii_507 /225-9571
GRACIAS A: CONAPRED

**MERIENDAS.** ESENCIALES PARA MANTENER UN BUEN RENDIMIENTO Y DESEMPEÑO DURANTE LA JORNADA ESCOLAR.

# Asuman el reto de armar loncheras saludables y apetitosas a sus hijos

*Mientras terminan con las últimas compras de la lista de útiles escolares, deben prepararse también para cumplir con la misión de armar meriendas nutritivas a sus niños. Una alimentación deficiente puede afectar su salud y capacidades de aprendizaje.*

**MARIANNE COLMENÁREZ**
kdiaz@panoramacatolico.com

**A pocas semanas de iniciar un nuevo periodo escolar,** los padres de familia deben ir pensando en ese momento de volver a preparar y empacar comida todos los días a los estudiantes de la casa. No es tarea fácil, sobre todo para aquellos hogares que han asumido el reto de cuidar la salud de los suyos.

Para ellos, no queda otra opción que tomar medidas necesarias para evitar las opciones que ofrecen gran parte de las cafeterías de los colegios y escuelas, donde abundan: frituras, golosinas, galletas, sodas y jugos procesados.

Según datos del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), en América Latina y el Caribe el sobrepeso es un grave problema de salud pública que afecta a más de 4 millones de niños y niñas menores de 5 años, y a casi 50 millones de niños, niñas y adolescentes entre los 5 y 19 años de edad.

Para la UNICEF, uno de los principales determinantes del sobrepeso infantil son los entornos alimentarios obesogénicos, que promueven el consumo de productos no saludables y ultra procesados (altos en azucares, grasa y sal), y que limitan la actividad física.

CORTESÍA

*Pueden incluir diferentes texturas, colores y sabores, haciendo más atractivas sus loncheras.*

Según Italia Farrier, nutricionista dietista de la Caja de Seguro Social, el riesgo de padecer obesidad, diabetes e hipertensión se mantiene presente mientras los niños están en crecimiento. Para evitar estas enfermedades depende en gran medida, de la alimentación que los padres les proporcionan.

Sostiene que la clave está en ofrecerle a los niños alimentos nutritivos y naturales, evitar la monotonía y colocar las porciones adecuadas. "Una alimentación deficiente puede dificultar el aprendizaje y la concentración de los niños", acotó.

*Platica con tu pareja de la importancia de tener estos espacios.*

La lonchera debe aporta los nutrientes básicos y necesarios para los niños; deben considerar las proteínas como huevo, pollo, carne de res y quesos naturales. Los carbohidratos, como: verduras, frutas, vegetales, tortilla de maíz natural y las grasas saludables, como: nueces, almendras, pistachos, aguacate, semillas y aceitunas.

Mayra Castillo, madre de Juan Andrés de 10 años, quien cursa quinto grado de primaria, recomendó en este inicio de clases aportar a la merienda algunas frutas, como: guineo, mandarinas y manzanas; también la granola, jugos naturales y emparedados. "Dejé de comprar snacks y comencé a incluir en sus loncheras alimentos que nunca había considerado como: zanahoria en palitos, pasitas, maní, nueces yogur y hasta nuggets de pollo, hechos por mí".

"Si todos los papás lográramos entender la dimensión de tener una alimentación saludable, nuestros hijos podrían crecer con hábitos diferentes, al principio cuesta, pero si es posible crear nuevos hábitos de alimentación", reiteró.

LOS ALIMENTOS QUE ELIJAN DEBEN APORTAR VITAMINAS, MINERALES, FIBRA Y ANTIOXIDANTES QUE FORTALECERÁN SU SISTEMA INMUNOLÓGICO.

## ALGUNAS RECOMENDACIONES

- ***Sean creativos*** *y varíen el menú de las meriendas, para que su hijo no vea el proceso como una rutina.*
- ***Utilicen loncheras*** *con compartimientos para que las comidas no se mezclen y se mantengan frescas.*
- ***Coloquen frutas frescas****, variadas de temporadas, es importante rotarlas de tal manera que el niño no se aburra de comer siempre lo mismo.*
- ***No deben*** *consumir bebidas energizantes, por su contenido de cafeína y azúcares.*
- ***Involucren a sus niños*** *en la compra, selección y preparación de la lonchera, para ayudarlos a ir creando hábitos saludables de alimentación.*

**EXPERIENCIA.** APROVECHEN EL DINAMISMO DE SU JUVENTUD PARA LLEGAR MÁS FÁCILMENTE A LOS NIÑOS.

# Si eres creativo y entusiasta esta puede ser tu gran misión

***Luego de haber recibido el Sacramento de la Confirmación, puedes vivir una experiencia completamente diferente, en la que podrás aportar como Animador o Animadora a la misión evangelizadora de la Iglesia.***

**MARIANNE COLMENÁREZ**
redaccion@panoramacatolico.com

Hace exactamente siete días, la joven Jhosselyn Ruiz se levantó más temprano de lo acostumbrado, según comenta debía ser de las primeras en llegar al Gimnasio de la Universidad Santa María La Antigua. Además de registrarse como participante, tenía que colaborar en la organización del III Encuentro Nacional de Animadores de Catequesis Familiar.

Un evento que reunió toda la mañana del domingo 18 de febrero a jóvenes y adultos, que llegaban con pancartas que identificaban a sus parroquias, la mayoría de la Arquidiócesis de Panamá, aunque la invitación se hizo a nivel nacional.

**MARIANNE COLMENÁREZ**

*Los animadores se reúnen semanalmente con su asesor para preparar la celebración.*

*Jhosselyn Ruiz anhela que otros jóvenes disfruten esta enriquecedora experiencia.*

### Pero... ¿qué es exactamente un Animador?

"Los animadores estamos encargados de reforzar la labor de los padres y las madres de familia en la educación de fe que reciben sus hijos. En la parroquia o en sus mismas casas les enseñamos a través de juegos, cantos, dinámicas, nos hacemos sus amigos y oramos en torno a la Palabra de Dios", afirmó Jhosselyn.

Es una opción que escogen los párrocos junto con los laicos, no solo para la preparación de los niños en su Primera Comunión, si no que busca además evangelizar a la familia con la familia.

Comenta que con tan sólo 17 años dijo sí como María asumiendo el compromiso de formarse como Animadora. Luego de recibir el Sacramento de la Confirmación en su parroquia Nuestra Señora del Carmen, ubicada en el corregimiento Juan Díaz, se integró al grupo de Catequesis Familiar en donde sirven también sus padres biológicos, desde hace años son pareja guía.

*Dinámicas, prédicas y celebración eucarística durante el encuentro.*

Ahora con 23 años de edad a punto de graduarse de Producción y Dirección de Radio, Cine y Televisión sigue sirviendo a la Iglesia desde este apostolado, que desarrolla junto a otros siete animadores de la misma parroquia, bajo la guía del sacerdote Bernardo Van Quathem.

Aseguró que para ella esta misión ha sido increíble. "Se aprende muchísimo de los niños. Ellos ven todo lo que sucede de una manera tan sencilla y clara. Ha sido renovador en todos los sentidos, me han enseñado a llevar la vida más con calma, sin enojos. Aprendí a perdonar mucho más fácil, así como ellos lo hacen", aseguró.

POR MÁS DE 30 AÑOS, EL SACERDOTE BERNARDO VAN QUATHEM HA SIDO EL COORDINADOR NACIONAL DE CATEQUESIS FAMILIAR.

### Sin confusiones

Según Lucinio Guerra, secretario arquidiocesano de Catequesis Familiar, el Animador no es un catequista, aclara que quienes tienen la responsabilidad de enseñar a los niños sobre la doctrina cristiana son los mismos papás.

"En la acción, los animadores son un gran apoyo en esta misión. Ellos deben conocer a los niños de su grupo, llamarlos por su nombre, saber de sus alegrías y penas. Deben mantener con ellos y sus papás una muy buena comunicación", dijo Guerra.

Quienes deseen saber más sobre el programa de Catequesis Familiar, la oficina nacional se encuentra ubicada en la sede del Arzobispado de Panamá, los interesados pueden contactarles a través del teléfono: 282-6547.

## SOPA DE LETRAS

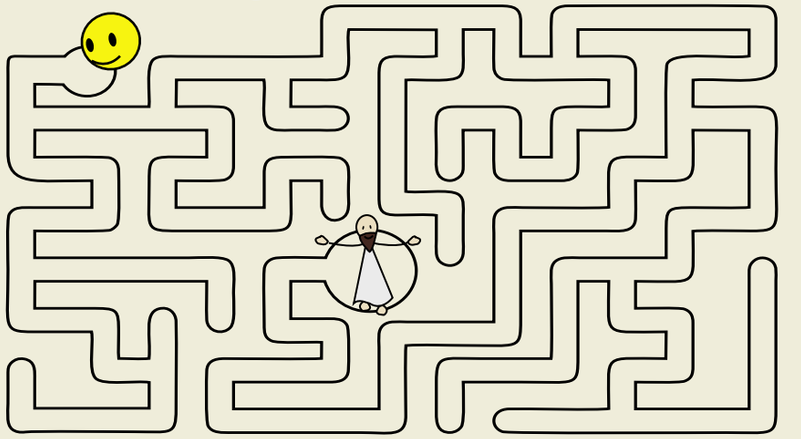
### ¡QUÉ BIEN SE ESTÁ AQUÍ!

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| P | T | Z | B | E | A | S | O | V | A | A | L | A |
| D | I | D | E | L | U | D | E | N | U | B | E | R |
| C | E | I | L | S | A | S | O | O | E | M | S | B |
| L | M | S | B | E | T | N | I | M | L | U | O | A |
| A | P | A | L | I | O | I | C | A | E | O | D | L |
| R | O | C | D | U | I | U | Z | O | D | U | A | A |
| S | V | O | T | L | M | U | N | N | T | D | T | P |
| A | S | N | L | S | A | B | U | E | I | V | S | L |
| E | C | B | A | D | J | M | R | A | L | O | U | O |
| A | A | Ñ | A | T | N | O | M | A | L | Z | S | I |
| T | E | T | I | E | N | D | A | S | D | T | A | L |
| M | A | E | S | T | R | O | T | E | N | O | A | I |
| D | A | N | E | O | A | B | E | E | E | E | R | O |

TIEMPO
MONTAÑA
ALTA
VESTIDOS
BLANCO
DESLUMBRADOR
MUNDO
PALABRA
MAESTRO
TIENDAS
ASUSTADOS
NUBE
VOZ

## LABERINTO

MATERIALDEAPRENDIZAJE.COM



## COLOREA

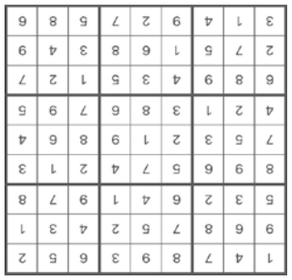
### TRANSFIGURACIÓN DEL SEÑOR

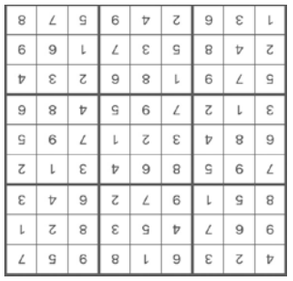
## SUDOKU

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 7 | | | 3 | | 5 | |
| 9 | | | 7 | | 2 | | 3 | |
| | 3 | 2 | | | 1 | | | |
| 8 | 9 | 6 | | | | 2 | | |
| | 5 | | 2 | 1 | 9 | 8 | 6 | |
| | | | 3 | 8 | | 7 | 9 | |
| | 8 | | | 3 | 5 | 1 | | |
| | 7 | | | | 8 | | 4 | |
| | | | 9 | | | 5 | | 6 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 2 | 3 | | | 8 | | 5 | |
| | | 7 | | | | | 2 | 1 |
| 8 | | | | 7 | | 6 | | |
| | 9 | 5 | | | 4 | | 1 | 2 |
| | 8 | 4 | 3 | | 1 | 7 | 9 | |
| 3 | 1 | | | 9 | 5 | | | |
| | | 9 | | | | 2 | | 4 |
| | 4 | | 5 | | 7 | | | |
| | | 6 | | 4 | 9 | | | |

SOLUCIONES





**PIANISTA.** DEJÓ UNA HUELLA IMBORRABLE EN EL MUNDO ARTÍSTICO Y CULTURAL, Y FUE EJEMPLO PARA LAS PRESENTES Y FUTURAS GENERACIONES.

# Recuerdos en homenaje a Nelly Ingram

***La pianista apoyó dos importantes actividades relacionadas con la Iglesia católica: el concierto-homenaje en honor a monseñor Marcos Gregorio McGrath, al cumplir los 25 años de labor como arzobispo metropolitano, y la Cantata a Santa María la Antigua.***

**MANUELITA NUÑEZ C.**
redaccion@panoramacatolico.com

**Mucho es lo que podría decirse de Nelly Hirsch de Ingram.** Su reciente partida ha causado gran pena, envuelta en recuerdos gratos y agradecidos, entre quienes la conocieron y amaron.

En 1988, conocí en Roma a los esposos Jaime y Nelly Ingram, quienes representaban a Panamá como embajadores ante la Santa Sede. Fue el comienzo de una amistad que florecería a lo largo de 40 años con múltiples encuentros e intercambios de carácter social, intelectual, artístico, cultural, religioso y hasta gastronómico.

A través del amor y aprecio a la música, la literatura, el contacto y trabajo con personas valiosas y, principalmente, en razón del amor mutuo a nuestro país, compartimos momentos valiosos en numerosos eventos musicales, organizados por asociaciones a las que pertenecieron, y en actividades eclesiásticas.

## Una mano extendida para ayudar

Hubo dos momentos especiales, en los cuales el apoyo brindado por Nelly fue fundamental, para la realización de importantes proyectos de nuestra Iglesia católica.

OMAR MONTENEGRO

*Se presentó en importantes escenarios, en distintos continentes.*

El primero fue la realización del concierto-homenaje a monseñor Marcos G. McGrath, al cumplir sus 25 años de Arzobispo Metropolitano en abril de 1994. El concierto, en el Teatro Nacional, congregó a las más altas autoridades gubernamentales y a la Iglesia Arquidiocesana. Ese fue el último concierto a dos pianos de Nelly y su esposo Jaime Ingram, destacados pianistas de fama internacional y valores nacionales.

El segundo fue la Cantata a Santa María la Antigua. Después de varios esfuerzos infructuosos para interesar a diversas personas en este proyecto histórico, religioso y cultural, la intervención de los esposos Nelly y Jaime permitió dar los primeros pasos, y se acogió la idea con entusiasmo y confianza. Su apoyo y asesoramiento fueron fundamentales para lograr la participación y coordinación general de su hija Elena Ingram de Caparó, quien tenía más de 30 años de experiencia en la organización de eventos en Panamá y en otros países. Deponiendo compromisos personales, Elenita asumió la responsabilidad completa como Productora del evento.

*Programa del concierto-homenaje a monseñor McGrath, 1994.*

La realización de la Cantata a Santa María la Antigua, obra musical cultural e histórica, fue concebida en el marco de las celebraciones del V Centenario de la creación de la Diócesis de Santa María la Antigua, primera en Tierra Firme, y se llevó a cabo en el Teatro Nacional los días 14 y 15 de noviembre de 2013 a las 7:00 p.m.

Contó con la música original del compositor panameño Ricardo Risco, interpretada por la Orquesta Sinfónica Nacional, dirigida por Jorge Ledezma Bradley, y la Dirección Artística de Bruce Quinn.

> NELLY INGRAM REPRESENTÓ A PANAMÁ ANTE LA SANTA SEDE Y DEJA UN LEGADO PERMANENTE A LA CULTURA UNIVERSAL.

Estas palabras son apenas un eco de lo mucho que se podría decir sobre Nelly, la gran mujer, artista, amiga, quien con su ejemplo, aportes y extraordinario legado como compañera amorosa y fiel del gran panameño Jaime Ingram, deja una huella imborrable y un ejemplo para quienes la conocimos, amamos y gozamos de su amistad.

*Tocaba el piano con maestría y destreza, al igual que su esposo Jaime.*

# La Iglesia católica te invita a formar parte del equipo de Observación Electoral 2024

## Requisitos:

- MAYOR DE 18 AÑOS
- PANAMEÑO O RESIDENTE
- NO SER ACTIVISTA O DIRIGENTE DE CANDIDATO/A O DE PARTIDO POLÍTICO O DE LIBRE POSTULACIÓN
- NO PARTICIPAR EN UNA CANDIDATURA A PUESTO DE ELECCIÓN POPULAR

*Inscríbete aquí*

Hasta el 15 de marzo de 2024

juspaxpanama juspaxpanama 6590-7130

# En Camino

ESTA SEMANA DEBEMOS EMPEZAR POR DEJAR LAS MURMURACIONES.

# Seamos hombres y mujeres nuevos

> *Digamos adiós a las habladurías, y asumamos las tareas que nos hagan mejores a todos: eso es transfiguración."*

**Que termine la Cuaresma y sigamos siendo los mismos tiene poco sentido.** Nos corresponde dar el salto, pasar de ese punto donde estamos ahora, y subir. De eso se trata este tiempo, que nos invita a un itinerario.

Por eso la acción sugerida de esta semana es dejarnos transfigurar. Decía Monseñor Oscar Romero, beato centroamericano: "Ya no es tiempo de estar viviendo semanas santas que sólo consisten en procesiones que dejan el corazón tan incrédulo, tan materialista, tan egoísta, como antes (de la procesión). Ya es tiempo de pensar que una Semana Santa tiene que ser una conversión del pueblo hacia la Pascua, hacia la muerte del Señor para resucitar con nuevas madureces, con nuevos bríos". Eso es transfiguración.

Nos corresponde, pues, ponernos de rodillas ante el Señor y pedirle ayuda para que esa transfiguración sea posible, que nos dejemos transfigurar de verdad. Esta semana debemos empezar por dejar las murmuraciones. Cerrar los oídos y la boca a esta mala práctica.

Cuando alguien esté hablando mal del otro, ya sea ese otro una persona o una institución, apaguemos el cerebro. Más que ser indiferentes a la realidad, se trata de desoír las descalificaciones para emprender acciones para que todos mejoremos.

Digamos adiós a las habladurías, y asumamos las tareas que nos hagan mejores a todos: eso es transfiguración. Transfigurarse es que el esposo que era tormento de su familia sea de aquí en adelante el hombre nuevo que es alegría de su hogar. La mujer que carecía de amor para dar calor al esposo y a los hijos, comience a sentir que su reino es el hogar donde el amor tiene su reino.

## SANTOS DE LA SEMANA

### • SAN NÉSTOR DE MAGIDO

**26 de febrero**

Néstor de Magido fue un santo, mártir y obispo de Magydos en Panfilia, en la moderna Turquía. Su coraje y autoridad fue destacada en su juicio ante el magistrado del imperio romano, quien dijo que "*hasta que no obtengamos lo mejor del obispo, seremos impotentes contra los cristianos*". Fue arrestado en tiempo del emperador Decio, y sentenciado a la crucifixión después de rechazar realizar sacrificios a los dioses paganos.

### • SAN GABRIEL DE LA DOLOROSA

**27 de febrero**

En 1856, convence a su gente de la sinceridad de sus intenciones y, luego de un año de prueba por parte de su familia, recibe la aprobación formal de su padre e ingresa como religioso pasionista en el noviciado de Morrovalle, Macerata, tomando el nombre de Hermano Gabriel de la Virgen Dolorosa. En su breve pero fructífero tiempo como religioso, Gabriel se caracterizó por su piedad, su infatigable vida de oración y penitencia, y sobre todo, por su amor a Cristo y la Eucaristía.