



## La medicina más barata es el ejercicio

Llegaron los eventos deportivos ¡yeah! Partiditos de fútbol, básquetbol, kickball. Yo creo que después de todo lo que se ha trabajado en la diócesis, ya necesitábamos unas convivencias como estas ¿no? Pero que tal, ¿como te has sentido? ¿Cansadit@? ¿Mucha condición? ¿Nada de condición? ¿Necesitas un descanso?

Es importante tener un balance en nuestra vida, preocuparnos por la parte espiritual que siempre nos motiva a seguir en lo que estamos pero también en la parte física... en las necesidades que tiene nuestro cuerpo. Muchas veces, estamos tan ocupad@s y con tantas cosas en la cabeza que ni siquiera nos damos el tiempo para comer bien, descansar,

dormir lo suficiente y mucho menos de dar por lo menos unos pasos alrededor de nuestra casa, sin tomar en cuenta la importancia que tiene el tener una vida saludable.

Pero lo cierto es que la salud y la enfermedad constituyen dos de las preocupaciones vitales de todos los seres humanos. Para poder vivir muchos años, no basta con tener un peso estable y comer moderadamente. Se necesita tener una vida activa. Hacer ejercicio es crucial para la salud. Es algo que no todos valoran, pero que tiene muchos beneficios. Si de pronto te sientes cansado, agobiado, con ganas de dejar todo lo que tienes que hacer a un lado y salir corriendo, lo más probable es que sufras exceso de estrés y por su parte, el ejercicio es un vehículo ideal para liberar las tensiones y combatir el estrés, ya que logras que los músculos se relajen y por ende tu estado de ánimo. Por ejemplo correr, por su parte, estimula el sistema de defensas del cuerpo. Estudios han demostrado que el 61 por ciento de las personas que corren como rutina, no sufren de resfriados entre otras enfermedades. La lista de bondades de los ejercicios es interminable. Y si a esto le sumamos una buena alimentación, el resultado debe ser una vida más larga y plena de salud. Nuestro cuerpo es nuestro templo y tam-

bién puede ser nuestra propia farmacia. Practica algún deporte. El optimismo y el ejercicio mantienen la mente sana.

Tener una dieta sana Dieta equilibrada y el ejercicio regular ayuda a mantener la forma física y mental. Salud no significa no estar enfermo. Hacer ejercicio implica muchas más cosas como tener calidad en nuestra vida espiritual, emocional, intelectual y física.

Aunque los índices de sedentarismo y sus consecuencias son muy elevados, también ha aumentado el número de personas que sale a hacer cualquier tipo de deporte, ya sea en forma masiva o individual. ¡Aprovecha tu juventud! Qoelet exhorta a los jóvenes diciéndolo: "Disfruta joven, en tu adolescencia y se feliz en tu juventud: sigue tus sentimientos, dale alas a tus ilusiones... Aleja la tristeza de tu corazón... por que la adolescencia y la juventud pasan rápidamente" (Ecl. 11, 9-10)

Es una bendición ser joven, tener energía y grandes sueños. Nunca te arrepentirás de haber gozado y trabajado cuando tenias salud y fuerzas, haberte preparado para la vida adulta llena de significado, haber logrado tus ideales y realizando el bien. ¿Estás aprovechando al máximo tu juventud o la estas desperdiciando? (Ecl 11, 7-10)



agosto / septiembre 2009

# KERIGMA

## Boletín Juvenil Bi-Mensual

Volumen II Edición No. 4

### El perdón de los pecados

El otro día, un joven preguntó por el "dogma" de "llegar virgen al matrimonio". Interesante pregunta, y difícil de contestar. Al grano: no existe ningún dogma que obliga a llegar con cero kilómetros a la noche nupcial. Lo cual no quita la importancia de aquello, pues, ¿qué mejor forma de comunicarle a una persona que tu amor por ella es total? Poder decir, "Te entrego mi pasado, mi presente y mi futuro". Hay muchos que no pueden hacer este regalo, pero los que pueden, deben valorar el tesoro que les pertenece.

Sabemos que se trata de renuncias grandes. Nadie ha dicho que iba a ser fácil. Se aplica una frase célebre de Jesús, "el que quiere salvar su vida, la perderá; y el que pierde su vida por causa del Reino, la ganará". Esta famosa paradoja significa que hay que estar dispuesto a hacer grandes sacrificios para aprovechar tu vida hasta el máximo.

Para los jóvenes, la sexualidad conyugal es considerada, por muchas razones, una conducta de alto riesgo. La virginidad no deja de ser un buen consejo, y tiene claras ventajas. Te asegura la paternidad responsable, con una efectividad que es de cien por ciento. Te protege además, contra las enfermedades de transmisión sexual, lo que no es chiste en los tiempos del SIDA. Te evita dolorosas explicaciones cuando tienes que terminar esa relación que, en su momento, parecía tan trascendente. Más aún, te permite entregarte por entero a alguien en el tiempo preciso, sin remordimientos, con todo el corazón. Es ese el ejemplo de María, una disponibilidad total ante el proyecto del Señor. Ella no tenía ningún



"compromiso previo". Es por eso que su virginidad es dogma de fe.

El dilema sobre la "doctrina" de llegar virgen al matrimonio es que se trata de una condición que no tiene vuelta. Si el joven ya no es virgen, su lógica es que, entre un error y quinien-

tos, no hay mucha diferencia. Y eso ciertamente contradice los fundamentos de nuestra fe. Vale la pena arrepentirse, vale la pena enmendar, vale la pena "perder su vida para salvarla" (porque así se sienten los que tienen que dejar una unión conyugal, por errada que sea). Lo que es dogma de fe, y se recita en el credo, no es la virginidad, sino el perdón de los pecados.

Nathan Stone SJ

 <p><b>Johnson County Foam</b> 565 Airport Dr. Mansfield, TX 76063 1.800.862.7602 info@johnsoncountyfoam.com</p> <p><i>One of the nation's largest foam fabricators.</i></p>	<p>Grupo Juvenil: <b>TONANTZIN</b></p> <p><b>Parroquia, Our Lady of Guadalupe</b> 4100 Blue Mound Rd. Fort Worth, Texas 76106</p> <p>Reuniones: Jueves a las 7:00 p.m.</p> 						
<p>Grupo Juvenil: <b>JUNTOS CON JESUS</b></p> <p><b>Parroquia de Saint Matthew</b> 2021 New York Ave. Arlington, Texas 76010</p> <p>Reuniones: Sábados a las 7:00 p.m.</p> 	<p><b>Matrimonios Unidos en Cristo</b> Viernes - 7pm <b>Parroquia de San Jorge</b> 825 Karnes St. Fort Worth, Texas 76111</p> 						
<p><b>Equipo del Boletín:</b></p> <table> <tr> <td>Melly Andrade</td> <td>Alberto Serrato</td> <td>Graciela Flores</td> </tr> <tr> <td>Danilo Javier Moreira</td> <td>Jessie Mancilla</td> <td>Hrma. Elvira Mata, MCDP</td> </tr> </table> <p>www.mypastoral.org    fwdioc.org</p>		Melly Andrade	Alberto Serrato	Graciela Flores	Danilo Javier Moreira	Jessie Mancilla	Hrma. Elvira Mata, MCDP
Melly Andrade	Alberto Serrato	Graciela Flores					
Danilo Javier Moreira	Jessie Mancilla	Hrma. Elvira Mata, MCDP					

**¡RECUERDA LAS FECHAS!**

**2 de agosto**  
Misa Juvenil - 6:00 p.m.  
Todos los Santos

**8 de agosto**  
Consejo Ampliado  
11:00 a.m.  
St. John the Apostle

**14-16 de agosto**  
Campamento EXISTE

**21 de agosto**  
Discernimiento Vocacional  
7:00 p.m.  
Todos los Santos

**28-30 de agosto**  
Campamento EmocionARTE

**6 de septiembre**  
Misa Juvenil - 6:00 p.m.  
Todos los Santos

**25-27 de septiembre**  
Discipulos de Jesus, Retiro I

**26 de septiembre**  
Festival de la Red Radio  
Guadalupe:  
Celebrando Nuestra Fe  
Dallas



**Los Profetas**

Nosotros somos el grupo "Los Profetas". Somos un grupo nuevo que se formo en febrero de este año, después de vivir el campamento existe. Nosotros como jóvenes nos dimos cuenta de nuestro don y deber de servir a Dios y así logramos formar "Los Profetas". Nuestro grupo está integrado de jóvenes de tres parroquias:

Santa Maria, en Jacksboro; San Juan Bautista, en Bridgeport y la Asunción de la Virgen Maria, en Decatur. Hemos formado una bonita comunidad entre estas tres parroquias. Creo que nuestro grupo se caracteriza mucho con el deporte. Nos juntamos muy seguido para jugar varios deportes. Actualmente, nuestro grupo juega en una liga de softball con 21 equipos de diferentes iglesias en nuestro condado. Ha sido una buena oportunidad para convivir y conocer a las otras iglesias en nuestra comunidad. Esperamos convivir con ustedes y conocerlos al igual atreves de los eventos de la pastoral en el transcurso de este año. ¡Nos vemos pronto y que Diosito los bendiga mucho!

## El Mundo Real.... Y no creo que esté totalmente despierto

Aunque me he acostumbrado a vivir en la ciudad de El Paso, Texas, todavía tengo mis momentos llenos de distintas emociones, como de ironía, frustración, y temor. Estas emociones me hacen despertar a las realidades ridículas que definen esta comunidad en la frontera. Te comparto una experiencia que viví.

Se celebró una misa entre Sunland Park, Nuevo México y la colonia Anapra de Ciudad Juárez. Las dos comunidades están separadas por el muro que divide a México y Estados Unidos. Los obispos de Las Cruces, El Paso, Ciudad Juárez y Saltillo organizaron esta misa para recordar a personas que han muerto al cruzar la frontera.

En el lado de los Estados Unidos, éramos como doscientas personas; en el lado de Juárez, eran como otras doscientas más. En Sunland Park, la patrulla fronteriza estableció una área de distancia de la cual nadie podía cruzar, con excepción de los religiosos reunidos ahí y en el momento de darse la paz. En Anapra, México, la gente se recargaba en el muro y estaban cautivados por el espectáculo que se presentaba en Nuevo México en vez de asombrarse por la misa

que se estaba celebrando. Yo, deteniendo mi cámara digital sobre mi cabeza e intentando cubrir el sol del desierto, pensaba "que serán sus pensamientos".

Durante la misa, mis amigas y yo fuimos testigos de ver no menos de veinte niños, adolescentes y adultos cruzar el muro que nos divide en un lugar desolado de la frontera. Los que tuvieron la oportunidad, sin duda, fueron animados y ayudados por los que estaban presente. En sus homilías, los obispos reiteraron que no hay nada, sea muro o ley, que pueda dividir los hijos de Dios. Mis amigas y yo quedamos asombrados de como la misa era una experiencia de la verdad que dijeron los obispos.

Mi nombre es Stephanie Gharakhanian, soy de Connecticut y tengo veinte-tres años. Voy acabando mi segundo año de ser voluntaria con la organización Jesuit Volunteer Corp. Mi experiencia en El



Paso ha sido tan profunda y siento que tengo un llamado de quedarme más tiempo aquí en Texas. Si Dios quiere, estaré trabajando y viviendo en la Casa de Anunciación, una casa que recibe a personas que necesitan un hogar temporalmente. Gracias y que Dios los bendiga.

Si quieres más información sobre el voluntariado con la organización Jesuit Volunteer Corp, busca el siguiente enlace que te dará información. <http://www.jesuitvolunteers.org/>

## Haz y vive la señal de la cruz

¿No les ha pasado que a veces hacemos ritos o tradiciones dentro de nuestra iglesia que en realidad no sabemos qué significa? Aquí les va un ejemplo, espero los saque de la duda.

Al hacer la señal de la cruz, al decir "en el nombre del padre, del hijo y del Espíritu Santo", nos fortalece en los problemas y ante la tentación, al revivir la cruz pascual. Es la mejor preparación a la oración y, en sí misma, es una oración profunda con la que reorientamos nuestra identidad y misión cristiana. Por eso la hacemos al iniciar nuestro día, oraciones y actividades consagrándolas

al Padre, como seguidores de Jesús, con la ayuda del espíritu.

Podemos signarnos de tres maneras: solo en la frente, haciendo la cruz sobre el pecho, o con la triple cruz pequeña, como signo de que todas mis acciones se dirigen a él:

- Al tocar mi frente, ofrezco a Dios todos mis pensamientos.
- Al tocar mi pecho, le consagro mis sentimientos.
- Al tocar mi hombro izquierdo, le ofrezco mis acciones.
- Al tocar mi hombro derecho, pongo en sus manos mis relaciones.

- Al hacer cruces pequeñas, le consagro todo lo que sale de mi corazón, para que me libre del enemigo que me tienta al interior de mí ser.

ASI QUE ¡NO OLVIDES PERSINARTE!

Tomado del libro #3 de Diálogos semanales con Jesús tiempo ordinario pagina 106.



## LAS LEYES DE INMIGRACION: ¡NO TE DEJES ENGAÑAR!

Las leyes de inmigración son complicadas y cambian con frecuencia. Eso las hace muy confusas para la mayoría de la gente. Es importante que ustedes se estén informando sobre la ley para mejorar su estado migratorio y también evitar ser víctima de un fraude. El congreso está considerando la reforma migratoria. Pero esa consideración no es ley hasta que no sea aprobada por el senado, la cámara de Representantes y firmada por el presidente. Ya que es ley, las formas para solicitar legalización pueden tardar 18 meses o más en ser distribuidas. ¡No se deje engañar!

¡Es ilegal que alguien le de asesoría legal sin ser abogado! En este país, solo un abogado puede darle asesoría legal sobre sus asuntos: Tenga cuidado con personas que ofrecen servicios legales sin ser abogados, por ejemplo, aquellos que usan los títulos: "notarios públicos", "preparadores de documentos" y personas que se dicen llamar "licenciados" pero no son abogados y cobran por sus servicios. Usted debe buscar ayuda en lugares de apoyo comunitario.

En artículos anteriores, les recomendamos cargar consigo la tarjeta de un abogado de inmigración de confianza en

caso de alguna emergencia. Tal vez esté considerando contratar alguno. Aquí te damos algunos consejitos para cuando decidas hablar con un abogado y para que estés informado sobre lo que puedes esperar de él o ella: Primero, el abogado debe darte la VERDAD. Si no tiene estatus legal, busque un abogado que se especializa en casos de inmigración. Haga una cita antes de solicitar los servicios legales del abogado. Es común que los abogados cobren por la consulta inicial.

Mely Andrade

## Mudanza

Lo único constante en esta vida es el cambio, y muchas veces la mudanza llega cuando uno menos se lo espera.

Lo primero que viene a la cabeza es todo lo que uno deja atrás: la seguridad que te daba aquello que sientes tuyo, la pereza de cambiar todo y reordenar tu vida, el miedo a lo que pueda venir y a que nada vuelva a ser lo mismo. Pero en cuanto sacas fuerzas para empezar, te das cuenta de que no todo son inconvenientes; por ejemplo: por fin ha llegado la hora de tirar todos los trastos viejos que te impedían avanzar, todo lo que no te gustaba de ti. Es tiempo de pensar qué es lo que quieres guardar, en qué te sirve lo que has aprendido hasta entonces, qué

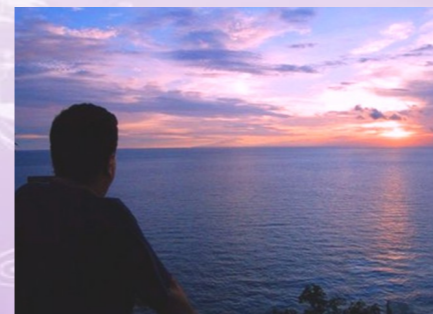
te gusta de lo que tenías y qué parte de eso podrías mejorar aún más. También es el momento de pensar en el futuro, de decidir tu nuevo camino, de invertir tu tiempo y esfuerzo en que te sientas cómodo en tu nuevo hogar. Y sobre todo, es hora de llamar a la gente que sabes que siempre está allí, pues una mudanza sin compañía es un cambio duro, pero trabajando todo, se convierte en una experiencia que hace crecer a ambos.

En tiempos de crisis, uno no se puede permitir cambiar de casa, pero sí de vida.

Charles Evans (pastoralsj.org)



## Mantenimiento



El mantenimiento de nuestra vida espiritual se puede decir que es como el mantenimiento de nuestro auto, que hoy en día es una necesidad cotidiana. Por ejemplo; es necesario que se cambie el aceite del auto cada 3 mil millas para darle más vida al motor como es necesario orar cada mañana para dar gracias por la vida que tenemos. Un servicio completo al auto cada año evita dolores de cabeza; al igual, ir a confesarse cada año, uno se arrepiente por sus pecados e evitan desolación. También debemos ponerle cuidado a nuestro auto cuando se escuchan unos sonidos fuera de lo usual. Es mejor mandarlo a revisar con nuestro mecánico de confianza; al igual, también debemos ponerle cuidado a nuestras vidas si sentimos que andamos por el camino equivocado o no podemos salir de la desolación. Al igual que se revisa el auto, se recomienda que para nuestra vida espiritual, también hablemos con un sacerdote o alguien que pueda guiarte espiritualmente. Solo son unos puntos sencillos para que nos mantengamos con bien estar de vida.