



# Oran, Bailan, Viven

Páginas 4-5

DAVID MAUNG

**INNOVADOR:** El programa "Fe en Acción" ofrece clases de ejercicio gratuitas en español para mujeres en algunas parroquias. El entendimiento de que la fe y la comunidad son indispensables para la salud es el corazón del proyecto. En la foto podemos ver un grupo de mujeres de la Iglesia Cristo Rey durante una de sus clases, Edith Tejeda, izq, la promotora María Pedroza y Aidé Valdez.



## Amor Bonito

Familias enteras se reunieron para aprender a conversar sobre relaciones de parejas sanas. **Página 2**



## ¡Listos Para Clase!

Las escuelas de la diócesis, algunas con renovaciones, listas para recibir a 16 mil estudiantes. **Página 3**



## Transformador

Decenas de miles de peregrinos vivieron momentos inolvidables en el Congreso Eucarístico. **Página 6**

# Invitan a Curso para Fortalecer la Fe

Por Iliana De Lara



Si hemos recibido esta fe en el bautismo, ¿por qué no conocerla un poco más?

"Haciendo Caminos" es una certificación en formación de la fe con un enfoque cultural, dirigida a católicos latinos que desean profundizar en su fe, ya sea para compartirla en sus comunidades parroquiales o para el propio crecimiento espiritual.

"Cualquier persona puede tener fe, pero es importante conocer los orígenes de nuestra fe y la tradición de dos mil años", dice Clelia Sallaberry, codirectora de este programa.

Según explicó, hoy en día existe una disminución de la fe católica entre los

hispanos, principalmente entre los jóvenes de 16 a 24 años. "Para que una persona pueda mantenerse en su fe, debe conocerla profundamente, especialmente en una sociedad que constantemente la está cuestionando. El conocimiento empodera".

"Haciendo Caminos" proporciona una base sólida en las enseñanzas y tradiciones católicas, prácticas culturales y religiosas, y el papel de la Iglesia en nuestros tiempos.

"Aunque hayamos nacido en este país, quizás no nos identificamos plenamente con la cultura", dice Sallaberry. "La idea es reflatar ese potencial que tiene la comunidad hispana, pero a partir de la educación, no solo de la tradición".

El programa consta de 9 meses y se imparte en inglés, aunque las



CORTESÍA DE CLELIA SALLABERRY

**FELICIDAD:** El pasado mes de mayo se graduaron los alumnos de la primera generación del programa "Haciendo Caminos".

discusiones de grupo pueden hacerse en inglés o español. Las clases se llevan a cabo dos martes al mes en el Centro Pastoral de la diócesis, de 6:30

a 8:00 p.m.

"Lo importante es infundir en todas estas personas el deseo de decir soy católico por tal y cual motivo, no solamente porque es la tradición que me viene de mi cultura", comenta.

En mayo se graduó la primera generación. El próximo curso comienza el 10 de septiembre.

El costo es de 100 dólares por los 9 meses para mayores de 40 años. Los jóvenes de 18 a 39 años pagan 75 dólares. Por ahora, las clases son presenciales.

Para mayores informes  
visite: [fst.edu/certificate-in-hispanic-catholic-ministry-haciendo-caminos/](http://fst.edu/certificate-in-hispanic-catholic-ministry-haciendo-caminos/)



# THE SOUTHERN CROSS

## DIRECTOR

Cardenal  
Robert W. McElroy

## EDITOR EMÉRITO

Father Charles L. Fuld

## EDITORA

Aida Bustos  
Editora Auxiliar  
Iliana De Lara

## PUBLICIDAD/CIRCULACIÓN

Donna Lightsey

## COLABORADORES

Román Flores, Sharon Mousel,  
Padre Bernardo Lara,  
Ricardo Márquez,  
Montserrat Ramírez

## DISEÑO

Pinomaki Design

Fundado en 1912, The Southern Cross es el periódico oficial de la Diócesis Católica de San Diego.

## The Southern Cross

(ISSN 0745-0257) is published monthly by the Roman Catholic Diocese of San Diego, 3888 Paducah Drive, San Diego, CA 92117-5349.

**Postmaster:** Send address changes to The Southern Cross, P.O. Box 81869, San Diego, CA 92138-1869.

**Teléfono:** (858) 490-8266

**Correo electrónico:**  
socross@sdccatholic.org

**Web:** thesoutherncross.org

## Suscripciones:

Por mes del periódico: \$15 por año

**Contacto:** (858) 490-8266;  
dlightsey@sdccatholic.org



DIÓCESIS DE  
SAN DIEGO

## ¿QUIERES MÁS?

Al ver el ícono de un mundo, igual que el que aquí se muestra, te estamos indicando que tenemos más información sobre esa nota en particular en nuestra edición digital: thesoutherncross.org, incluyendo fotos, videos y en ocasiones hasta una versión más amplia de la nota.



## PSICOTERAPIA BILINGÜE

basada en la fe Católica

Se aceptan varios seguros médicos y escala proporcional.



### ESPECIALIDADES:

- Depresión y Ansiedad
- Crianza de los Hijos
- Duelo y Pérdidas
- Relaciones Matrimoniales y de Familia

**Mary L Hill**

MA LMFT (Lic. # 83383)

760-687-9883

marylehillmft@gmail.com

www.marylehillmft.com

1650 Linda Vista Dr. Ste. 210,  
San Marcos, CA 92078

# El Amor de Pareja Desde la Fe

Por Iliana De Lara



La Parroquia  
Misión San  
Luis Rey fue el

escenario de la Conferencia Familiar 2024, organizada por la Oficina Diocesana de Vida y Espiritualidad Familiar.

Bajo el tema “La Teología del Cuerpo y la Nueva Evangelización”, el evento realizado el 29 de junio reunió a alrededor de 240 personas con el propósito de aprender, conversar y reflexionar sobre el amor y las relaciones humanas.

John Prust, director de dicha oficina, destacó la importancia de la Teología del Cuerpo como “una enseñanza holística que abarca la mente, el cuerpo y el espíritu; es más que simplemente educación sexual”. Este enfoque integral busca proporcionar una comprensión profunda y completa de la sexualidad humana en el contexto de la fe.

La Teología del Cuerpo, desarrollada por San Juan Pablo II, nos ayuda a comprender la grandeza de ser varón o mujer llamados a la comunión del amor. Las 129 lecciones de catequesis del Papa no solo ofrecen una visión renovada de la sexualidad humana y el matrimonio, sino también una perspectiva renovada del hombre y la mujer como imagen de Dios. A través del prisma del matrimonio y el amor conyugal, San Juan Pablo II nos invita a redescubrir quién es Dios, quién es Cristo, qué es la Iglesia y quiénes somos nosotros mismos.

Las pláticas del día estuvieron a cargo del reconocido conferencista internacional Evan Lemoine, experto en temas de amor, sexualidad, noviazgo y matrimonio. Lemoine comentó que el principal desafío que



**EN FAMILIA:** El matrimonio formado por Sergio Hernández y Soraya García asistió a la Conferencia Familiar junto con sus hijos, con la intención de abrir la puerta a conversaciones difíciles.

enfrentan los jóvenes hoy en día es que ya no creen en el amor para toda la vida, puesto que están acostumbrados a ver relaciones que comienzan y luego se deterioran.

“En la Teología del Cuerpo no vemos a la persona solamente a nivel biológico, psicológico, afectivo o sentimental; vemos algo completo”, dijo. “Vemos a las personas como Dios las creó desde el principio, hablamos sobre cómo era el corazón humano antes del egoísmo, la desconfianza, el uso, la agresividad y la confusión”.

Liz Ruvalcaba, coordinadora de formación en la Parroquia de Santa María en Escondido, comentó que lo que más resonó con ella fue la sugerencia de transformar la palabra “pecado” para buscar un diálogo diferente que atraiga a los jóvenes en lugar de ahuyentarlos.

Soraya García, miembro de la Iglesia de San Pío en Chula Vista, asistió junto con su esposo y sus tres hijos. “Es importante que estén aquí para que ellos mismos escuchen y vivan la conferencia. Todo lo que puedan absorber... si algo les hace clic en su mente, es bueno”, afirmó García. También mencionó que asistir al

evento abre las puertas a este tipo de conversaciones en casa, lo que le permite hablar con sus hijos y explicarles las consecuencias de sus acciones de una manera constructiva.

La Conferencia Familiar 2024 se consolidó como un espacio significativo para la comunidad, promoviendo la educación y el diálogo sobre temas esenciales para la vida familiar y espiritual.

“Con esto esperamos que los padres de familia hayan tomado conciencia de que una educación sexual apropiada se da primero en el hogar con el ejemplo de los padres. Deseamos que lo aprendido sea llevado a la práctica en el hogar y en los ámbitos en los que cada miembro de la familia se desenvuelve”, dijo Wendy Baéz, directora asociada de la oficina organizadora.

**Para más información sobre el Taller de Teología del Cuerpo y la Educación Sexual visite:** [eventos.amaralmaximo.com/teologia-del-cuerpo-y-la-educacion-sexual](http://eventos.amaralmaximo.com/teologia-del-cuerpo-y-la-educacion-sexual)



## Descubrir el Valor de Caminar Juntos

Hace unas semanas, en el domingo XV del tiempo ordinario, escuchamos en el Evangelio que Jesús había enviado a sus discípulos a predicar por todas partes, pero los envió de dos en dos. Este detalle me llamó mucho la atención. Ciertamente, este pasaje tiene puntos importantes que no podemos olvidar. Sin embargo, este aspecto de ser enviados en pares merece que le dediquemos tiempo para reflexionar.

A simple vista, podría parecer simple lógica: Jesús los envió de dos en dos para que se cuidaran y ayudaran mutuamente. No obstante, viendo todo el contexto, podemos entender que el mensaje es más profundo de lo que parece inicialmente. Jesús quería que sus discípulos aprendieran a trabajar juntos, como equipo, como hermanos.

Si Jesús hubiese enviado a sus apóstoles solos, de uno en uno, es

### Sacerdote de la Diócesis

## Padre Bernardo Lara



muy probable que algunos hubieran llegado más lejos. Es bien sabido que muchas veces, si caminas solo, puedes avanzar más rápido. Simplemente piensa en unas vacaciones o en un viaje en grupo: por lo general, los jóvenes caminan más rápido y se adelantan del grupo. Sin embargo, se tienen que frenar para ir al ritmo de las personas mayores, y si hay alguien con bastón o andadera, se tienen que esperar aún más.

Algo así pudo haber pasado con los apóstoles. Si Jesús los hubiera enviado solos, muchos podrían haber ido más rápido. Pero ese no era el objetivo. El punto principal de Jesús no era que llegaran más lejos. Eso es visto como

el éxito ante los ojos del mundo. Ante Dios, no se trata de llegar más lejos en territorio. En el corazón del Evangelio se trata de aprender a trabajar en equipo, de bajar el ritmo para ir al paso de aquellos que van más lento.

Pensemos ahora cómo aplica esto para nosotros. ¿Quiénes son los que caminan más lento en nuestra sociedad? Los pobres, los drogadictos, las personas sin hogar, los inmigrantes, los ancianos, los que tienen alguna enfermedad mental. A simple vista, estos nos “atrasan” porque muchos recursos materiales se dedican al cuidado de estas personas, como nuestros impuestos o tiempo. Sin embargo, eso es parte del Evangelio: ir a su ritmo, aprender a trabajar de dos en dos, de cinco en cinco, de diez en diez, pero siempre juntos, como hermanos.

# Esperan 16 mil Estudiantes en Escuelas

Por Denis Grasska



Las escuelas católicas locales esperan recibir alrededor de 16 mil estudiantes en el nuevo año escolar, incluyendo aproximadamente 11 mil a nivel primaria y casi 5 mil en secundaria.

“El comienzo del año escolar siempre es un momento emocionante”, dijo Leticia Oseguera, Superintendente de Escuelas Diocesanas.

La mayoría de las 42 escuelas primarias tendrán su primer día de clases entre el 19 y el 21 de agosto. La fecha de inicio más temprana será el 14 de agosto, cuando se reabrirán las escuelas primarias Mater Dei Elementary, Our Lady of Mt. Carmel y St. Charles Borromeo. La última en comenzar será Our Lady's School en Barrio Logan, uno de los tres colegios en los que se están llevando a cabo renovaciones en sus instalaciones; los estudiantes están programados para regresar a clases el 4 de septiembre.

En su mayoría, los estudiantes de secundarias católicas regresarán antes que sus compañeros de primaria. El primer día de clases será el 12 de agosto en Academy of Our Lady of Peace (OLP) y en Mater Dei Catholic High School; el 13 de agosto en Cathedral Catholic High School; el 15 de agosto en St. Augustine High School; y el 19 de agosto en Cristo Rey San Diego High School.

Tres colegios fueron renovados durante el verano. Los cambios más significativos son en la primaria St. John of the Cross en Lemon Grove, que regresa a clases el 26 de agosto. A principios de 2024, después de un día de lluvias récord que causaron extensos daños por inundaciones, la escuela se vio obligada a reubicarse temporalmente en el campus del antiguo St. Michael Academy, escuela que había cerrado sus puertas tres años antes.

Our Lady's School y Cristo Rey San Diego High School también fueron renovadas, cortesía de subvenciones de la Fundación Shea. En Our Lady's School, las renovaciones de su Campus Norte (para grados de 3ero a 8avo) comenzaron al terminar el año escolar anterior y se espera que terminen alrededor del Día del Trabajo, que este año se celebra el 2 de septiembre.

Judy Ziment, presidenta de Our Lady's School, lo describe como “una renovación completa, tanto por dentro como por fuera”, que incluye la pintura exterior, pavimentación del área de juegos/estacionamiento, nueva iluminación y la actualización de la plomería centenaria de la escuela, entre muchas otras mejoras.

El verano pasado, la Fundación Shea renovó el campus Father Brown de la escuela (para jardín de infancia de transición hasta segundo grado).



**LISTAS:** Las escuelas Católicas de la región recibirán alrededor de 16 mil estudiantes este nuevo año escolar. En la foto vemos a Renata Hernández y Antonella Gutiérrez estudiantes de la escuela OLGA en Calexico.

“Cuando se hayan terminado los trabajos de renovación”, dijo Ziment, “tendremos una nueva escuela con dos hermosos y renovados campus”.

Mientras tanto, en Cristo Rey San Diego High School, el presidente David Rivera dijo que una subvención ha financiado “renovaciones completas, hasta los cimientos”, de dos baños; 57 persianas para salones y oficinas; y el resellado y pintado del estacionamiento de la escuela. Esto se produce unos meses después de que la Fundación Shea proporcionara un nuevo estacionamiento asfaltado y una zona recreativa.

Diez escuelas comenzarán el año escolar con nuevos directores, incluyendo a Annalisa Burgos en St. Mary's School, El Centro; Dr. Amanda LoCoco en Holy Trinity School, El Cajon; Brittany Bateman en The Nativity School, Rancho Santa Fe; James Brandt en Stella Maris Academy, La Jolla; James Davoren en St. Columba School; Larissa Frost en St. Katharine Drexel Academy; Erika Rosas en Sacred Heart School, Coronado; Sister Patricia Rodriguez en Vincent Memorial High School; y John Amann en Cristo Rey San Diego High School. “Tenemos un gran número de nuevos directores”, dijo Oseguera. “Creo que siempre es emocionante tener nuevos líderes apasionados por la educación católica dirigiendo nuestras escuelas”.

Como en años pasados, semanas antes de que las escuelas regresen, la Oficina de Escuelas de la diócesis ofrecerá oportunidades de desarrollo

profesional para educadores de escuelas católicas. Por ejemplo, el 31 de julio y el 1 de agosto, la oficina organizará una Cumbre de Liderazgo de dos días para los directores de las escuelas católicas, con sesiones sobre temas como identidad católica, liderazgo, vitalidad operativa, desarrollo y acreditación.

El 2 de agosto, habrá una reunión para párrocos y directores que estarán trabajando juntos por primera vez este año. Ambos eventos se llevarán a cabo en el Centro Pastoral Diocesano.

Cuatro días más tarde, la Oficina de Escuelas llevará a cabo la Convocatoria Anual de Religión, que incluirá una presentación de Steve Angrisano, un reconocido compositor, presentador y misionero musical católico a nivel internacional, y una Misa concelebrada por los obispos auxiliares Ramón Bejarano, Michael Pham y Felipe Pulido. “Este es nuestro gran evento de inauguración

para el año escolar”, dijo Oseguera, quien espera que asistan alrededor de 1 mil 200 educadores.

Aquellos educadores que enseñarán en un aula de una escuela católica por primera vez este año participarán en el Instituto para Maestros Católicos Novatos, asistiendo a su primera reunión el 13 de agosto en el Centro Pastoral. Cuatro reuniones posteriores, la mayoría de las cuales se realizarán a través de Zoom, tendrán lugar entre septiembre y marzo.

La superintendente dijo que el comienzo del año escolar es especial. “Es emocionante ver a todos los estudiantes regresar de sus vacaciones de verano, listos para conocer a sus nuevos maestros, ver a sus amigos, volver a aprender y para que las comunidades escolares se reúnan nuevamente para otro exitoso año escolar”.



## Ministerio para el Cuidado de la Creación

**La diócesis comparte información cada mes en español sobre los esfuerzos de la Iglesia Católica para responder a la crisis del cambio climático y propone maneras para proteger nuestro medio ambiente.**

**Utiliza este código QR ver esa información.**



# Se Ejercitan Mujeres en sus Parroquias

The Southern Cross



Si te asomas al salón parroquial de la Iglesia Cristo

Rey en San Diego tres días a la semana, verás a mujeres hispanas con camisetas rojas haciendo ejercicio, bailando y, sobre todo, sonriendo al ritmo de alegre música.

Estas mujeres están participando en un programa llamado “Fe en Acción”, una colaboración de 13 años entre investigadores de la Universidad Estatal de San Diego y la Diócesis Católica de San Diego. El objetivo es mejorar la salud y el bienestar de las mujeres al ofrecer, en sus iglesias, clases de ejercicio gratuitas en español dirigidas por feligreses capacitados.

Actualmente, ocho parroquias en todo el condado de San Diego ofrecen el programa, desde Chula Vista hasta San Marcos, y cinco más planean comenzar este verano. Los investigadores están invitando a más parroquias a participar.

En el corazón de este esfuerzo está el entendimiento de que la fe y la comunidad son indispensables para mantener la salud y el bienestar de los individuos. Las mujeres latinas, pilares en sus familias y comunidades, enfrentan desafíos de salud únicos debido a normas culturales, factores socioeconómicos y otras barreras.

El programa “Fe en Acción” adopta un enfoque integral, centrándose en la salud física, la cual también puede mejorar el bienestar mental, emocional y espiritual dentro de un entorno de confianza, dijo Isela Martínez Sanromán, gerente de proyectos del programa y parte del Institute of Community and Behavioral Health (Instituto de Comunidad y Salud Comportamental) de SDSU.

## Se Buscan Socios

El programa “Fe en Acción” está buscando parroquias y parroquianos interesados en ofrecer clases gratuitas de salud y ejercicio para mujeres latinas en sus comunidades parroquiales.

Más información disponible en [ibach.faithinaction@sdsu.edu](mailto:ibach.faithinaction@sdsu.edu) o por teléfono al (619) 594-3059. En Facebook: SDSU Faith in Action/Fe en Accion.



**JUNTAS:** Aidé Valedz, izq, y su hermana Guadalupe Herrera durante una clase de ejercicio en la Iglesia de Cristo Rey en el 3 de julio.



**FELICIDAD:** Lupe Herrera, centro, de 78 años, recibe un abrazo de su hija Aidé Valdez.

## A Rezar y A Bailar

En una reciente mañana de miércoles, un grupo de alrededor de 15 mujeres llegó a la parroquia a las 10 a.m. para su clase de ejercicio, llevando consigo sus tapetes y botellas de agua. Las mujeres, de entre 30 y 70 años, se saludaron como si fueran grandes amigas.

Su instructora, María Pedroza, dio inicio a la clase con una oración mientras las mujeres se tomaban de las manos.

“Señor, te damos gracias por este

día. Porque tú nos das vida, nos das salud, nos das energía. Nos das el impulso para estar aquí, Señor, para aprovechar esta bendición que nos estás dando, para que podamos estar bien para ti y para nuestra familia”.

“Las clases están diseñadas para adaptarse a diversos niveles de condición física y preferencias, garantizando inclusión y accesibilidad para todos los participantes”, aseguró Martínez Sanromán.

Las instructoras, conocidas como promotoras, están capacitadas para dirigir clases de baile, entrenamiento

de fuerza y grupos de caminatas en sus iglesias hasta seis veces por semana, en una variedad de horarios, incluidos tardes y fines de semana.

Además, al integrar educación de salud en sus clases, las participantes adquieren conocimientos sobre nutrición, prevención y hábitos saludables, equipándolas para tomar decisiones informadas para ellas mismas y para sus familias, agregó.

A las promotoras se les enseña cómo la fe y la actividad física trabajan de la mano para mejorar la salud de las personas.

“Nuestros valores católicos pueden aplicarse al cuidado de nuestro cuerpo, que es el templo de Dios”, dijo Pedroza, quien forma parte del Ministerio Emmanuel en San Ysidro, cuyos miembros pueden asistir a diversas parroquias.

El párroco, Padre Tommie Jennings, comentó que le gusta el programa porque hace que las mujeres se involucren en su salud.

“En esta colonia tenemos muchas personas con infartos, cáncer y diabetes”, dijo. “Recibí este programa con los brazos abiertos”.

## Gran Impacto

Desde 2011, la Dra. Elva Arredondo, investigadora del Departamento de Psicología de SDSU, y su equipo han estado trabajando en el programa “Fe en Acción”, el cual cuenta con el apoyo económico de National Institutes of Health.

Los investigadores siguen a las participantes del programa mediante encuestas, mediciones y entrevistas.

**Bailan** Continúa en página 5



**PRIMERO LO PRIMERO:** Antes de dar inicio a la clase de ejercicio, el grupo de mujeres realiza una oración.

## Bailan *Continuación de página 4*

Los hallazgos de iteraciones anteriores muestran que no solo mejora la condición física de las participantes, sino que también experimentan una transformación profunda y positiva en sus vidas, según dijo Martínez Sanromán. Debido a esto, los investigadores tienen la esperanza de que cada parroquia pueda continuar el programa como un ministerio de salud mantenido por promotoras.

La transformación se puede percibir simplemente escuchando a las mujeres de la clase en Cristo Rey.

“Estas clases han tenido un gran

impacto en mi vida”, comentó Mireya Ochoa, quien ha sido miembro de la parroquia durante más de 20 años. “Me siento mejor. Padezco de presión alta y ha mejorado en todos los aspectos. Me gusta bailar. Antes no sabía moverme, y ahora puedo bailar”.

Leonor Navarro compartió que su doctor le puso un reto: caminar, tomar más agua y hacer ejercicio. Vio un anuncio en el boletín de su parroquia y decidió inscribirse.

“Mi doctor me dice que me ha bajado mucho la presión, al igual que el azúcar”, afirmó Navarro. “Le doy gracias a Dios y a las personas que han traído estas bendiciones”.

Elisa Ramos se inscribió a la clase

y le gustó tanto lo cómoda que se sentía, que invitó a su hermana, luego a dos hermanas más y, finalmente, a su mamá. Hoy en día, las cinco participan en la misma clase.

“Me siento con más energía, más despierta y con ganas de hacer más cosas”, señaló Mónica Vázquez, una de las hermanas. “Siento que mi día me rinde más”.

Guadalupe Herrera, otra de las hermanas, comentó que había intentado otras clases, pero estaban demasiado avanzadas para ella. La que se ofrece en la parroquia es perfecta. Además, ha conocido a otras mujeres, algo que prácticamente todas las participantes mencionaron

como un beneficio.

“Nos cambiamos hace poco a esta área, y no tenía amigas”, recordó Margarita Gómez. “Ahora me siento como en familia”.

“Las clases desarrollan un sentido de comunidad y solidaridad entre las participantes. Las experiencias compartidas de perseverancia y progreso crean lazos que se extienden más allá de la clase, cultivando una red social que puede apoyar a las personas en los desafíos de la vida, todo dentro de un entorno que también satisface las necesidades espirituales”, dijo Martínez Sanromán.

La promotora María Pedroza, indicó que algunas participantes le han contado que padecen de depresión.

“Comienzan a venir a la clase y sienten un cambio porque no solo hacemos ejercicio, sino que también nos apoyamos mutuamente”, dijo.

Otra participante, Yeni Bravo, anima a las mujeres a unirse al programa si está disponible en su parroquia, y a los párrocos a iniciar uno si aún no lo tienen.

“Me siento rejuvenecida, alegre, con más energía y muchas ganas de vivir”, comentó.

Una mujer puede lograr lo que se propone, dijo. “Es cuestión de decir: ‘Hoy me voy a levantar, lista para luchar por mi salud. ¡En nombre de Dios, vamos a hacerlo!’ Dios nos dio un cuerpo saludable. Debemos cuidarlo para que dure mucho tiempo”.

## Parroquias con el Programa

**Estas parroquias ya ofrecen las clases de actividad física:**

Cristo Rey (San Diego)

Corpus Christi (Bonita)

Espíritu Santo (San Diego)

Preciosísima Sangre (Chula Vista)

Nuestra Señora de Guadalupe (Chula Vista)

Nuestra Señora del Sagrado Corazón (San Diego)

San Francisco (Vista)

San Marcos (San Marcos)

**Estas parroquias planean iniciar con el programa este verano:**

San Antonio de Padua (National City)

San Carlos (Imperial Beach)

San Leo (Solana Beach)

Santuario de San Judas Tadeo del Oeste (San Diego)

San Juan de la Cruz (Lemon Grove)



**BIENESTAR:** Además de mejorar su salud desde que iniciaron con las clases del programa “Fe en Acción”, las mujeres han formado una comunidad.

# 60 mil Peregrinos Viven Encuentro con Jesús



LEONARDO ENRIQUE FONSECA

**MAGNO EVENTO:** Más de 60 mil Católicos de todos los puntos del país llegaron a Indianápolis para vivir el 10mo Congreso Eucarístico Nacional que se realizó del 17 al 21 de julio en el Estadio Lucas Oil y otros sitios. Peregrinos de todas las edades recibieron mensajes que ahora llevarán a sus comunidades como parte del Reavivamiento Eucarístico de la Iglesia Católica en Estados Unidos.

## The Southern Cross



Más de 60 mil católicos vivieron momentos

inolvidables durante el 10mo Congreso Nacional Eucarístico, celebrado en Indianápolis del 17 al 21 de julio.

Peregrinos de todos los rincones del país se reunieron para experimentar el profundo amor de Jesucristo. La Diócesis de San Diego fue representada por una delegación de más de 70 feligreses, quienes se unieron a los obispos auxiliares Ramón Bejarano, Michael Pham y Felipe Pulido.

La inauguración fue especialmente conmovedora: Jesús ingresó al Estadio Lucas Oil en una solemne procesión en la que participaron obispos de todo el país. En una custodia inmensa,

creada específicamente para el Congreso, la Eucaristía fue colocada en el centro del escenario mientras el estadio entero guardaba silencio para su adoración.

“Fue una experiencia increíble ver a miles de personas en silencio y rezando ante nuestro Señor Jesús en el santísimo sacramento. Cuando tienes 60 mil personas alabando a Jesús, algo va a transformarse dentro de las mentes y los corazones de las personas”, dijo el obispo auxiliar Felipe Pulido. “Rezo para que los frutos del Congreso Eucarístico sean un amor abundante por Cristo y por su pueblo”.

En la Misa de apertura, el cardenal Christophe Pierre subrayó la importancia de mantener una relación profunda con la Eucaristía en adoración y de vivir esa experiencia en nuestra vida diaria.

Los peregrinos asistieron a diversas pláticas durante la mañana y la tarde. Cada tarde, después de las sesiones, la congregación se reunía en el estadio para participar en conmovedoras sesiones de avivamiento.

José Pérez, de la Parroquia de Nuestra Señora de Los Ángeles, describió el evento como una bendición: “Me llevo ese amor de Dios para seguirlo compartiendo en nuestra parroquia, nuestra comunidad y con toda nuestra Iglesia”.

Diego Rosario, de la Parroquia de Corpus Christi, dijo que lo que más lo impactó fue “la unidad que hemos experimentado aquí y la idea de que todos debemos unirnos para difundir la Eucaristía y el amor de nuestro Señor a otras personas”.

En la Misa de clausura, el cardenal Luis Antonio Tagle exhortó a los presentes a compartir el amor tierno

de Jesús con los demás, especialmente con los pobres, los marginados y los enfermos.

Tras la ceremonia, el obispo Andrew H. Cozzens, quien encabeza el Avivamiento Eucarístico Nacional, anunció que se está planificando una peregrinación Eucarística desde Indianápolis hasta Los Ángeles para la primavera de 2025. “El objetivo es continuar la renovación que ha comenzado a través de estas peregrinaciones”, comentó.

La emoción y el entusiasmo por el evento se reflejaron en el deseo general de continuar con este tipo de encuentros en el futuro.

Visite una galería en [thesoutherncross.org/congressphotos](https://thesoutherncross.org/congressphotos).



LEONARDO ENRIQUE FONSECA

**FAMILIAR:** Familias enteras de todo el país asistieron al evento, el cual ofreció actividades y una zona para niños y adolescentes.



MARIA VALENCIA

**EMOCIONADOS:** Más de 70 católicos de la localidad formaron parte de la delegación de la Diócesis de San Diego. Los feligreses vivieron momentos transformadores en el congreso.



MARIA VALENCIA

**GRAN EXPERIENCIA:** Entre los representantes de la delegación de la Diócesis de San Diego vemos a los obispos auxiliares Felipe Pulido y Ramón Bejarano.

# Los Dolores del Alma



ADOBESTOCK



**Duelen mucho porque los llevamos dentro, los llevamos en el corazón, en la mente y afectan nuestra salud.**

Los dolores del alma tienden a encubrirse, son heridas que no queremos llevar al descubierto porque nos avergonzaríamos si otros se enteran, son nuestras sombras.

Los dolores del alma se acumulan desde los comienzos de la vida, desde las primeras sensaciones de aceptación, estrés o rechazo en el vientre materno. Mientras crecemos vivimos en un ambiente de relaciones que nos marcan para toda la vida, dejan huellas de aceptación, seguridad emocional y bienestar cuando predominan los afectos, los cuidados y la ternura. Los efectos son devastadores cuando predominan en el contexto familiar el descuido, la violencia verbal o física, el estrés y la insatisfacción.

La vida, que es un misterio, que no puede ser reducida a teorías, medidas

**Columnista**

**Ricardo Márquez**



y fórmulas, siempre nos da sorpresas, enseñanzas y posibilidades. En el camino vivimos las pérdidas de seres queridos, rupturas entre hermanos, divorcio, accidentes, pérdidas económicas, enfermedades, catástrofes naturales y conflictos bélicos... eventos traumáticos que dejan huellas permanentes en nuestros circuitos cerebrales. Memorias que asaltan repentinamente y repetitivamente nuestra mente alterando nuestras emociones con expresiones de rabia, ansiedad o depresión.

En la naturaleza, cuando un animal es herido regresa a su cueva para recuperarse y sanarse. Es la tendencia natural ante la herida. A nosotros nos pasa lo mismo, por eso nos aislamos, nos protegemos, no queremos hablar ni que nos vean. Este mecanismo natural de defensa funciona en los momentos

iniciales, pero no es suficiente.

Buscar ayuda y compartir con personas de confianza dispuestas a escuchar y acompañar hace que el alma salga de su escondite, salga a la luz e inicie su sanación. El alma florece donde hay confianza y aceptación; se oculta donde hay juicio y amenaza. El proceso de sanación nos lleva a descubrir que detrás de cada herida hay un anhelo frustrado, un tesoro escondido que se puede recuperar. Las heridas en nuestras vidas son aperturas emocionales que crean nuevos espacios para la exploración profunda de nuestro ser, permitiéndonos redescubrir lo que realmente buscamos y lo que es esencial en nuestras vidas. Nos ayudan a darnos cuenta de lo que hemos ignorado o nos hemos negado a ver. De esa exploración y despertar puede surgir una gran luz que nos renueva y nos transforma.

Donde creíamos estar perdidos, nos encontramos. Cuando tocamos fondo en los abismos, el dolor del alma nos hermana con multitudes, nos humaniza y nos abre a la compasión. Es en estos momentos de vulnerabilidad donde ahora emerge la luz: una luz de

aceptación y humildad que engendra fraternidad. En el encuentro de las almas heridas no hay jerarquías, solo una profunda conexión humana que trasciende todas las diferencias.

Mientras comparto estas reflexiones, me vienen a la memoria situaciones que enfrentó Jesús mientras caminaba por esta tierra: cuando se le acercaban leprosos, ciegos y parálisis. Pienso en mi propia "lepra" que me aleja de los demás, en mis "cegueras" que no me permiten ver, y en mis miedos que generan "parálisis". Me conecto con mis anhelos profundos de paz y sanación y clamo abiertamente: "Señor, yo sé que si quieres, puedes curarme". Entonces, escucho en el interior de mi conciencia la respuesta que regresa a mí: "¿Quieres curarte?" Y al responder con la fuerza de la fe: "Sí, quiero", escucho la voz que me conecta con la esperanza de mis recursos y posibilidades: "Que ocurra como tú quieres".

*Ricardo Márquez puede ser contactado en [marquez\\_muskus@yahoo.com](mailto:marquez_muskus@yahoo.com).*

## 2024 DIRECTORIO CATÓLICO

**\$20 Precio** ENVÍO GRATIS

Pedidos por correo: Directorio Católico, P.O.Box 81869, San Diego, Ca. 92138-1869

Nombre: \_\_\_\_\_

Dirección: \_\_\_\_\_

Favor de enviarme la siguiente cantidad de Directorios Católicos 2024: \_\_\_\_\_

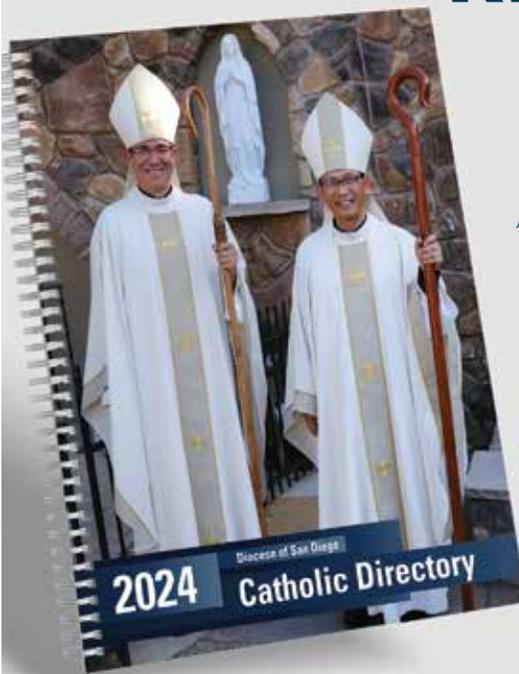
**RESERVAR HOY**

Regala Uno a tus Familiares y Amigos

Agradecemos profundamente a nuestros fieles anunciantes. Su apoyo nos permite distribuir el directorio de manera gratuita a todos nuestros sacerdotes, diáconos y religiosas. Favor de tenerlos en mente en sus próximas compras.

**MÉTODO DE PAGO:**

- Cheque adjunto (favor de hacer cheque a nombre de Catholic Directory)
- Pago con tarjeta de crédito o débito  
Favor de comunicarse con Donna al 858-490-8266 ó por correo electrónico a [dlightsey@sdatholic.org](mailto:dlightsey@sdatholic.org) para hacer el pago con tarjeta.



**SEPTIEMBRE ES EL MES DE PREVENCIÓN DE SUICIDIO**

\* Crea conciencia    \* Reduce el estigma    \* Pide ayuda

**Misa para Sobrevivientes de Pérdida por Suicidio**

**Sábado, 28 de sept., 5:00 pm**

**Parroquia San Juan de la Cruz**

8086 Broadway  
Lemon Grove, CA 91945

**Únete al Obispo Aux. Felipe Pulido para recordar a tus seres queridos que has perdido como consecuencia del suicidio.**

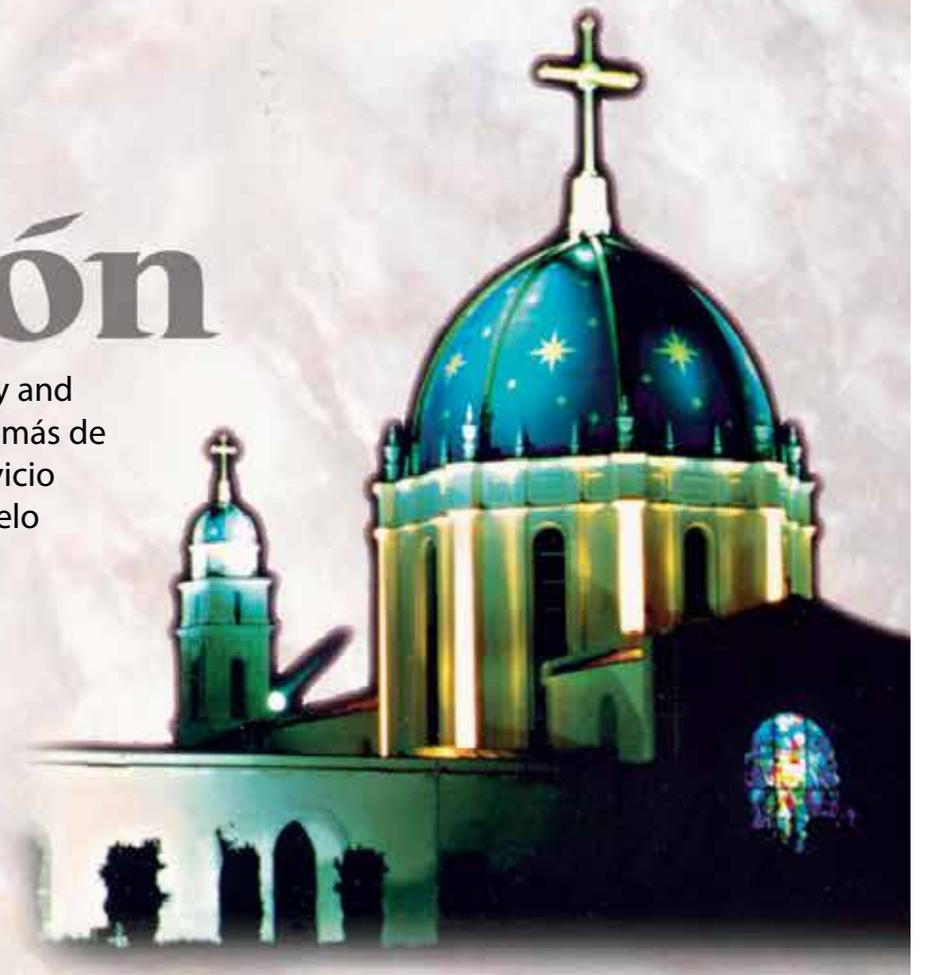
Envía los nombres de tus seres queridos para incluirlos en las intenciones especiales <https://rb.gy/eqpu0>

**DIÓCESIS DE SAN DIEGO**  
VIDA, PAZ Y JUSTICIA

Carolina Díaz Romero  
[CDiaz-Romero@sdatholic.org](mailto:CDiaz-Romero@sdatholic.org)  
(858) 490-8211  
<https://sdatholic.org/>

# Tradición

Dedicado en 1919, Holy Cross Cemetery and Mausoleum es un hermoso campo con más de cuarenta acres, un lugar no solo de servicio reverente a los difuntos, pero de consuelo espiritual para los que permanecen.



# Santuario

Holy Cross no es una empresa comercial o cívica, sino una institución de la iglesia operada y mantenida como un encargo sagrado. El entierro se puede organizar como se desee, en tierra consagrada o en el mausoleo imperecedero, que es prueba solida contra el tiempo y los elementos.

# Fe

Holy Cross responde a las inquietudes de las familias católicas para darle un lugar final de reposo a los difuntos, en tierra consagrada reservada exclusivamente para los creyentes y para sus familiares inmediatos.

# Compromiso

Este es nuestro compromiso: mantener cada instalación con una anticipación inteligente para cada necesidad y deseo. Un santuario completo de tranquilo aislamiento, para la reflexión contemplativa, la meditación, las memorias inolvidables y para buscar la paz con uno mismo, con nuestro mundo y con nuestro Dios.

**Representantes están disponibles diariamente para guiarle en su visita personal de las instalaciones de Holy Cross.**

## HOLY CROSS

Catholic Cemetery and Mausoleum

4470 Hilltop Drive • San Diego 92102

619 264 3127