



**Descárgame**  
y toca cualquier  
**título, autor u**  
**objeto marcado**  
para interactuar.



# *La Asamblea Nacional aprueba reformas contra pandillas*



**La tragedia de Gaza golpea a Tierra Santa**

**Síndrome de Down e inclusión laboral**

**“Mi marido ve porno” sufrimiento de esposas**

**¿Me acepta la Iglesia si soy gay?**

*Homilía del Papa León XIV en el jubileo de las Familias*



## Carta del editor

Saludos estimados lectores, gracias por recibir nuestra Revista FAMILIVIDA # 37 de junio de este 2025.

Desde la elección del Cardenal Robert Prevost como León XIV, vemos otros aires en el Vaticano y en la Iglesia Católica, todos rogamos porque Dios envuelva en su misericordia a la Iglesia y fortalezca e ilumine al Papa León XIV. La voz del Papa hay que escucharla, su homilía en el Jubileo de las Familias es profética y nos recuerda que Dios es el creador de la familia humana.

Asi también escuchamos la voz del Cardenal Pizzaballa, Patriarca Latino de Jerusalén, que se refirió a la situación en Gaza y al conflicto en Tierra Santa de este modo:

“La tragedia que está viviendo Gaza se ha convertido en una especie de imagen, un símbolo de este drama que está golpeando a toda la Tierra Santa. ¿Resolveremos los graves problemas que afligen a Tierra Santa? Probablemente no. Pero aún así podemos y debemos ser una voz diferente, un estilo diferente, compartir una forma diferente de vivir”.

Por otro lado en Ecuador la Asamblea Nacional se pone con

el sentir popular y de acuerdo con el gobierno para crear leyes que favorezcan la lucha contra el crimen organizado.

Vemos como, de poco en poco, las personas con Síndrome de Down son insertadas en el mundo laboral en algunos países, trabajos que obtienen y sus dificultades.

Vemos también la importancia del arte de la gratitud como una virtud a desarrollar; pero hay cosas negativas, como el miedo y sus efectos, ¿como combatirlos?

Karen Hutch nos trae dos artículos sobre el efecto de la pornografía en los maridos y el sufrimiento de las esposas. El otro, el uso de la pantallas para los niños, que es como una epidemia que crece en las familias generando deficiencias en su desarrollo. José María Carrera aborda un tema que pocos se atreven, y lo hace con caridad y frontalidad, la AMS, atracción por el mismo sexo y su desorden, ofreciendo en este reportaje un camino de misericordia, acogida y verdad.

Agradecidos por su acogida a nuestra revista, reciban nuestros más cordiales saludos. Que Dios nos bendiga.

*Héctor Yépez Flores*

### Dirección

Sr. Héctor Yépez Flores

### Coordinación de Proyectos

Ing. María Teresa Amador M.

### Publicidad

Lcda. Sonia Bonnard B.

### Equipo editorial

Eco. Carolina Vinueza F.

Msc. Kira Vera V.

Eco. Ana María Vinueza F.

Abg. Héctor Yépez M.

Msc. Vanessa Avellán E.

### Diagramación

Lcdo. César Puente A.

Claudia A. Northia

### Fotografía

RAW Services - 0968090654

## MISIÓN

*Medio de Comunicación Digital, que desde la Cultura de la Vida, promueve valores y virtudes que edifican a la Familia y defienden la Vida. Somos 100% Provida*

## VISIÓN

*Ser una voz que despierte a las conciencias en el mundo hispanohablante para construir un espíritu autocrítico, familias fuertes y llevar a la Verdad al pensamiento colectivo, utilizando como herramienta nuestra Revista en defensa de la Familia y la Vida*

## VALORES

*Fomentamos la comunicación transparente, publicando únicamente la verdad, sin filtros ni adornos.*

*Con un alto sentido de respeto por la Familia y la Vida desde la concepción hasta la muerte natural*

## ACTUALIDAD

*La tragedia de Gaza golpea a Tierra santa*

**01**

## POLÍTICA

*Asamblea Nacional aprueba reforma contra pandillas*

**03**

## PROVIDA

*El Síndrome de Down y su inclusión laboral*

**05**

## FAMILIA

*Mi marido ve porno, sufrimiento de las mujeres*

**07**

## SALUD

*Los miedos más frecuentes y como combatirlos*

**10**

## EDUCACIÓN

*Evita las pantallas a tus hijos antes de los seis años*

**12**

## IGLESIA

*¿Me acepta la Iglesia si soy gay?*

**14**

## LA VOZ DEL PAPA

*Homilía de León XIV en el Jubileo de las Familias*

**17**

## VIRTUDES

*El arte de ser una persona agradecida*

**20**



*Que el mal no destruya las relaciones humanas,  
luchando para que la vida se sobreponga a la muerte*

## LA TRAGEDIA DE GAZA ESTA GOLPEANDO A TODA LA TIERRA SANTA

*Por InfoCatolica*



En su homilía de Pentecostés, el cardenal Pierbattista Pizzaballa, Patriarca Latino de Jerusalén, no perdió la oportunidad de referirse a la situación en Gaza y el conflicto en Tierra Santa. «La tragedia que está viviendo Gaza se ha convertido en una especie de imagen, un símbolo de este drama que está golpeando a toda la Tierra Santa». Añadió: «¿Resolveremos los graves problemas que afligen a Tierra Santa? Probablemente no. Pero aun así podemos y debemos ser una voz diferente, un estilo diferente, compartir una forma diferente de vivir».

### **Extracto de la Homilía original de Pentecostés**

Jerusalén, Abadía de la Dormición,  
8 de junio de 2025

Queridísimo Padre Nikodemus:  
Queridos Hermanos de la Dormición,  
queridos Hermanos y Hermanas:  
¡Que el Señor os dé la paz!

El Evangelio de hoy nos lleva a la noche de Pascua, cuando Jesús, resucitado, se presenta ante sus discípulos, quienes estaban encerrados por miedo. En ese momento, les da su Espíritu. Para el evangelista Juan, el don del

Espíritu está íntimamente unido a la cruz y a la Pascua, como un único movimiento de amor salvador. El Espíritu nace del costado abierto de Cristo crucificado, como expresión total del don de sí mismo. De este modo, no hay Espíritu sin cruz, y la Pascua se realiza verdaderamente cuando ese Espíritu se comunica a los hombres.

El objetivo de la Pascua es que participemos de la vida del Resucitado. Por eso Jesús, el mismo día de su resurrección, se acerca a los suyos y les comunica esa vida nueva que Él ha recibido del Padre. Esa vida no es algo exterior, sino algo que transforma interiormente, y por eso el Evangelio dice que Jesús “sopló” sobre ellos, un gesto cargado de profundo significado.

Ese verbo “soplar”, raro en el Nuevo Testamento, nos remite directamente al Génesis, cuando Dios forma al hombre del polvo de la tierra y sopla en su nariz el aliento de vida. El hombre es así una criatura compuesta de fragilidad –el polvo– y del Espíritu –el aliento divino–. En Pentecostés, Jesús realiza una nueva creación: sopla sobre los

[Continúa >>](#)



*Que el mal no destruya las relaciones humanas, luchando para que la vida se sobreponga a la muerte*

## LA TRAGEDIA DE GAZA ESTA GOLPEANDO A TODA LA TIERRA SANTA

discípulos y les da el aliento de una vida nueva, para que vivan como resucitados. El Espíritu no es algo accesorio, sino la fuente misma de la vida en plenitud. Pentecostés revela el misterio completo del ser humano: unir tierra y cielo, carne y Espíritu. Es entonces cuando el hombre está realmente completo, lleno de sentido, abierto a la vida de Dios. Pero Pentecostés también revela algo más: en el Génesis, Dios da el aliento a un solo hombre; ahora, Jesús sopla sobre una comunidad. Nace la Iglesia, una comunidad formada por el Espíritu, una fraternidad nueva. El Espíritu crea unidad, reconciliación, comunión. No es una experiencia individualista, sino una vivencia compartida. El Espíritu hace posible la vida en común, nos empuja a salir del encierro, del aislamiento, de la búsqueda de nosotros mismos. Y por eso está ligado también al poder de perdonar: “A quienes perdonéis los pecados, les serán perdonados”.

Esta es una invitación a no dejar que el mal destruya las relaciones humanas, a construir una comunidad donde la vida se sobreponga a la muerte. Este Evangelio y la solemnidad de Pentecostés son un llamado urgente a la Iglesia de hoy. Palabras como unidad, amor, paz, fraternidad, comunión y entrega son fundamentales. Pero en el contexto actual, especialmente aquí en Tierra Santa, parecen lejanas. Vivimos en un clima de violencia, división, odio y desesperanza. Gaza se ha convertido en símbolo de una tragedia más amplia, que golpea a toda la región.

Frente a esto, se nos plantea una elección: seguir la lógica del Espíritu, que da vida, o la lógica de la carne, que nos encierra en nuestra fragilidad. Ser como el nuevo Adán, vivificados por el Espíritu, o permanecer como el viejo Adán, hecho solo de polvo. No se trata de negar la realidad, ni de vivir en un mundo ideal, sino de ser capaces de ofrecer vida incluso en medio del dolor. Jesús dio a sus discípulos su paz, y ellos están llamados a construirla y transmitirla. Nuestra misión, como Iglesia, es ser testigos de esa paz, ser presencia viva del Espíritu, incluso en medio del conflicto. Puede que no resolvamos los problemas de Tierra Santa, pero sí podemos vivir con un estilo diferente, mostrar una forma distinta de estar aquí, encarnando una esperanza que no se apaga. Esta es nuestra primera y más urgente vocación.

Que el Señor perdone nuestras infidelidades, nos haga capaces a su vez de perdonarnos mutuamente y nos sostenga en nuestro deseo común de convertirnos en operadores de la acción del Espíritu en el mundo y constructores de unidad y paz.





*El nuevo marco legal da a Daniel Noboa más libertad para redirigir recursos en la lucha contra el crimen*

## ASAMBLEA NACIONAL DEL ECUADOR APRUEBA REFORMAS CONTRA PANDILLAS

**REUTERS: Alexandra Valencia**



La Asamblea Nacional de Ecuador aprobó el sábado una reforma respaldada por el presidente Daniel Noboa para dotar al gobierno de nuevos poderes legales para enfrentar a los grupos armados y dismantelar las redes de narcotráfico que alimentan sus empresas criminales.

El proyecto de ley recibió el respaldo de 84 de los 141 legisladores presentes en la legislatura.

Cuarenta y seis legisladores votaron en contra, diez se abstuvieron y uno votó en blanco.

Noboa, de 37 años, quien comenzó un mandato completo de cuatro años el mes pasado, declaró un “conflicto armado interno” en enero de 2024 contra las bandas criminales, apenas un par de meses después de ser investido presidente por primera vez.

Desde que declaró la campaña contra las pandillas, Noboa ha emitido decretos de emergencia.

Abre una nueva pestaña desplegar tropas militares sobre el terreno junto a la policía, aumentando significativamente las fuerzas de seguridad.

También ha supervisado un aumento de las sentencias de prisión por delitos relacionados con las drogas.

Está buscando una colaboración más estrecha con Estados Unidos y otras naciones para compartir inteligencia y recursos.

El nuevo marco legal le da a Noboa más libertad para redirigir recursos hacia medidas de lucha contra el crimen.

También tendrá la facultad de indultar a policías y militares por su conducta en operaciones de seguridad. [Continúa >>](#)



*El nuevo marco legal da a Daniel Noboa más libertad para redirigir recursos en la lucha contra el crimen*

## ASAMBLEA NACIONAL DEL ECUADOR APRUEBA REFORMAS CONTRA PANDILLAS



Los agentes bajo investigación penal también evitarán la prisión preventiva, pero estarán sujetos a evaluaciones cada seis meses, según el texto aprobado.

Las reformas también introducen penas de hasta 30 años por robo de combustible, que cuesta cientos de millones de dólares a la industria petrolera.

Las autoridades afirman que este delito, junto con la minería ilegal, ha aumentado en los últimos años y es una fuente clave de financiación para las bandas criminales.

Los activos vinculados a grupos criminales pueden ser confiscados directamente por las fuerzas de seguridad.

Un cambio significativo que permite una confiscación más inmediata en comparación con los procesos judiciales anteriores, a menudo largos, de decomiso de activos.

Las personas que dirijan, pertenezcan o colaboren con estos grupos se enfrentarán a penas de prisión de hasta 30 años.

Las reformas también incluyen incentivos económicos para los sectores afectados por la violencia.

# Lectio Divina

CON EL PADRE FRANCISCO XAVIER SOJOS ONETO

**TODOS LOS DÍAS**





*Persisten prejuicios sociales y estigmas, les asignan tareas muy básicas sin oportunidades de crecimiento*

## SÍNDROME DE DOWN Y SU INCLUSIÓN LABORAL

*Por Juan Watson*



Afortunadamente, cada vez son más los países que promueven la inclusión laboral de personas con síndrome de Down, aunque el grado de implementación y apoyo varía según el contexto legal, cultural y económico de cada país. Veamos algunos países de distintos continentes donde las personas con síndrome de Down pueden trabajar legalmente y ejemplos concretos de inclusión laboral:

### **Europa**

**1.- España:** Pionera en programas de empleo inclusivo. Existen iniciativas como Fundación Down Madrid, Down España, y programas de empleo protegido o con apoyo.

**2.- Italia:** Con leyes específicas que fomentan la inclusión laboral, muchas personas con síndrome de Down trabajan en hostelería, oficinas y tiendas.

**3.- Alemania:** El sistema de empleo protegido y el enfoque de integración en empresas privadas está bien desarrollado.

**4.- Reino Unido:** Organizaciones como Mencap y Down's Syndrome Association apoyan la formación y el acceso a empleos reales.

**5.- Francia:** Existen leyes antidiscriminatorias y una red de talleres y programas de inclusión laboral.

### **Asia y Oceanía**

**1.- Australia:** Políticas de inclusión bastante avanzadas. Programas estatales ayudan a la contratación.

**2.- Japón:** Tiene cuotas de empleo para personas con discapacidad y algunas empresas contratan activamente a personas con síndrome de Down.

**3.- India:** Hay un movimiento creciente hacia la inclusión, aunque aún enfrenta desafíos estructurales.

### **América**

**1.- Estados Unidos:** Protegidos por la Americans with Disabilities Act (ADA). Hay casos destacados en empresas como Walmart, Starbucks o en oficinas públicas.

**2.- Canadá:** Fuerte apoyo institucional. Muchas personas con síndrome de Down trabajan en comercio minorista, hostelería, oficinas y arte.

**3.- México:** Aunque el acceso laboral es limitado, existen fundaciones como Inclúyeme y empresas que promueven la inclusión.

Continúa >>



*Persisten prejuicios sociales y estigmas, les asignan tareas muy básicas sin oportunidades de crecimiento*

## SÍNDROME DE DOWN Y SU INCLUSIÓN LABORAL

**4.- Chile:** La Ley de Inclusión Laboral ha impulsado el empleo de personas con discapacidad, incluyendo el síndrome de Down.

**5.- Argentina:** Algunos programas provinciales y ONGs apoyan la capacitación y contratación laboral.

**6.- Ecuador:** Las personas con síndrome de Down pueden trabajar legalmente, y existe un marco legal que promueve su inclusión laboral. Sin embargo, aún hay desafíos en cuanto a la implementación práctica y el acceso real a oportunidades de empleo de calidad.

### Marco legal en Ecuador

La Constitución del Ecuador (artículo 47) garantiza los derechos de las personas con discapacidad, incluido el acceso al trabajo.

La Ley Orgánica de Discapacidades establece que las instituciones públicas y privadas con más de 25 empleados deben contratar al menos un 4% de personas con discapacidad.

El Consejo Nacional para la Igualdad de Discapacidades (CONADIS) supervisa el cumplimiento de esta normativa.

### Ámbitos donde trabajan personas con síndrome de Down

En Ecuador, hay personas con síndrome de Down trabajando en áreas como:

- 1.- Atención al cliente (cafeterías, supermercados, tiendas)
- 2.- Administración básica (archivo, mensajería, asistencia)
- 3.- Hotelería y turismo
- 4.- Producción artesanal o gastronómica
- 5.- Programas de emprendimiento apoyados por ONGs

### Ejemplos de inclusión laboral

- Corporación "Inclúyeme": trabaja con empresas para fomentar la inclusión laboral de personas con discapacidad intelectual, incluyendo el síndrome de Down.
- Fundación El Triángulo: con sede en Quito, ofrece programas de formación prelaboral, capacitación y seguimiento para jóvenes con discapacidad intelectual.
- Grupo DIFARE y otras empresas han firmado convenios con entidades públicas y privadas para dar oportunidades laborales a personas con discapacidad.

### Desafíos en Ecuador

Persisten prejuicios sociales y estigmas. Algunas empresas incumplen la cuota obligatoria o asignan tareas muy básicas, sin oportunidades de crecimiento. Falta mayor capacitación laboral específica y adaptada.

### Organismos internacionales que promueven el empleo inclusivo

- ONU y la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad.
- Organización Internacional del Trabajo (OIT).
- Fundaciones como Inclusion International, Down Syndrome International y Fundación ONCE.





## “MI MARIDO VE PORNO”. EL SUFRIMIENTO INVISIBLE DE LAS MUJERES

*Por Karen Hutch*



Al ser un tema tabú en la pareja y trivializado por la sociedad, el sufrimiento de las mujeres cuyos maridos consumen pornografía se pasa por alto y se subestima

Para Anne-Sixtine Pérardel, consejera afectiva y sexual, las mujeres con maridos que consumen porno son las “víctimas colaterales” de esta adicción. Sin embargo, el diálogo, el tiempo y el amor son aliados inestimables para romper esta espiral.

### **Un sufrimiento silencioso**

Este es un sufrimiento del que se habla poco o nada -la pornografía es un asunto privado-, pero que afecta a muchas mujeres.

“Llevo diez años de consulta y cada vez veo a más mujeres que sufren la adicción o el consumo de pornografía por parte de su pareja”, explica la asesora emocional y sexual especializada en adicción a la pornografía.

“No pueden hablar de ello porque a menudo se avergüenzan, pero experimentan un auténtico tsunami cuando descubren que su marido ve porno”

Thérèse Hargot, terapeuta de pareja y sexóloga, autora del libro *Todo el mundo está mirando*, también ayuda a las parejas enfrentadas a la pornografía. Recibe muchos testimonios de mujeres: “Estaba embarazada de nuestro primer hijo y lo pillé accidentalmente. Fue como una puñalada en el corazón”, cuenta una de ellas, ahora madre de tres hijos.

**Una puñalada en el corazón.** Un shock. Un tsunami. No faltan expresiones para expresar la profundidad de la herida y la multitud de sentimientos que experimenta una mujer en ese momento. Cólera ante la idea de ser traicionada, angustia ante la idea de no complacer más a su pareja, pérdida de autoestima ligada a la humillación sufrida... Un shock que a veces llega más tarde, cuando la mujer comprende el alcance de la adicción de su pareja y se da cuenta del daño que está haciendo a su vida matrimonial.

“La pornografía se ha convertido en algo tan común que algunas mujeres no ven inmediatamente el problema”, explica Anne-Sixtine Pérardel. [Continúa >>](#)



*Cuanto más tiempo pasan los niños delante de una pantalla más disminuyen sus capacidades lingüísticas*

## “MI MARIDO VE PORNO”. EL SUFRIMIENTO INVISIBLE DE LAS MUJERES

Tópicos como “todo el mundo lo mira” o “los hombres tienen necesidades sexuales” están tan arraigados en la sociedad que mirar pornografía se ha convertido en una actividad habitual. “Un día, estas mujeres se dan cuenta de que no es solo un poco de porno de vez en cuando, sino que es a diario, a veces, y que se ha convertido en una necesidad compulsiva”. Entonces entienden por qué su sexualidad no les satisface, y de dónde vienen las expectativas o los gestos de su pareja.

### **Un sentimiento legítimo de traición**

Algunas se defienden restando importancia a su adicción o consumo: “¡Nunca lo veo!”, “¡No es tan grave!”, “¡No te he engañado!”. Pero muchas mujeres dan testimonio de la sensación de traición que esto causa en ellas.

En la pornografía, “se vive efectivamente un acto sexual con personas distintas del cónyuge a través de la imagen”, subraya Thérèse Hargot. “Si por fidelidad entendemos exclusividad sexual, ésta se rompe objetivamente:

ver pornografía es una forma de infidelidad”.

### **Una herida profunda en la pareja**

La herida es profunda porque pone en entredicho la imagen que la mujer tiene de sí misma: “Ya no soy deseable”, “se aburre conmigo en la cama”, “seguramente es porque no quiero hacer lo que me pide”... La autoestima queda dañada. Por eso, la adicción de un hombre a la pornografía no solo le afecta a él. Tiene repercusiones en su mujer y en su relación de pareja.

### **Anne-Sixtine Pérardel es firme y tranquilizadora:**

“No es culpa de la mujer. La mayoría de las veces, el problema de la pornografía es anterior a la pareja. La causa principal es la exposición precoz al porno”, subraya.

“No existe necesariamente un vínculo entre la frustración sexual y el consumo de pornografía”, añade Thérèse Hargot. “En general, el hábito de ver pornografía se formó mucho antes de que la pareja se uniera y reaparece tras unos meses de abstinencia bajo el efecto de los sentimientos amorosos”



# GUESS



[WATCHWORLD.COM.EC](http://WATCHWORLD.COM.EC)

[f](#) [@watchworldecuador](#)



**WATCH WORLD**



*Hay modos para reaccionar ante los miedos y transformarlos en oportunidades para lograr la paz*

## COMO COMBATIR LOS MIEDOS MÁS FRECUENTES

**Por Cecilia Zinicola**

Hay modos positivos para reaccionar ante los miedos y transformarlos en oportunidades para encontrar la paz. Para derribar la barrera del miedo es necesario identificar cuáles son esos miedos que nos persiguen, tomarse un momento para poder aceptarlos de modo consciente y dar a cada uno una respuesta. Estas son algunas ideas que pueden ayudarnos a superarlos para permanecer enfocados en el amor con nuestros pensamientos y acciones y nuevamente encontrar la paz.

### 1.- Rechazo:

Cuando te sientas rechazado, no lo tomes de manera personal. Todos en cierto punto hemos experimentado en algún momento rechazos de parte de familiares, amigos o colegas en el lugar de trabajo. Elige ponerte una "piel de cocodrilo" muy fuerte y difícil de atravesar para no permitir que las críticas te afecten o te hieran. A pesar de que es una experiencia dolorosa, el rechazo puede beneficiarte si lo aprovechas de un modo correcto. Cuando nos rechazan muchas veces esa puede ser la oportunidad con la que podemos tomar el impulso para desarrollar la resiliencia, ayudarla a crecer y aplicar lecciones que nos deja la experiencia para tener en cuenta en contratiempos futuros.

### 2.- Perder el empleo:

Vuélvete indispensable. Haz tu trabajo de la mejor manera que puedas, y no te conformes con lo que sabes. Es importante mantenerse informado y seguir formándose para saber reconocer los nuevos escenarios que surgen, reacomodarse o crear algo nuevo. Piensa que en el caso que te despidan, esa base sólida de habilidades especiales que sigas consolidando te abrirán nuevas



oportunidades. Sigue afinando y puliendo tus fortalezas. Concéntrate en esas actividades en las que eres brillante y establece relaciones excelentes con los demás.

### 3.- Falta de salud:

En vez de preocuparte por la enfermedad, mejora la higiene personal y aprende más sobre los hábitos que pueden ayudarte a mantenerte saludable como la nutrición, el ejercicio y el buen descanso. Si uno busca salud, es clave considerar la salud mental. Sal a caminar, habla con un amigo, toma un baño de burbujas, lee un buen libro, hazte un masaje, reza, escribe en un diario personal o consulta a un consejero o psicólogo si sientes que necesitas más herramientas.

### 4.- Soledad:

Para atraer amigos, hay que ser un buen amigo. Enfócate, si no lo has hecho aún, en encontrar la riqueza de los momentos de soledad para mejorar tu relación contigo mismo y conocer más de ti. Rodéate de gente que sea positiva y que pueda ser una fuente de apoyo.

**Continúa >>**



*Hay modos para reaccionar ante los miedos y transformarlos en oportunidades para lograr la paz*

## COMO COMBATIR LOS MIEDOS MÁS FRECUENTES

Entrégate en tu relación con los demás buscando cultivar el amor en tus vínculos. Piensa en lo que puedes hacer para hacer mejor la vida de otra persona. Hay muchos que podrían beneficiarse de tu tiempo, tu palabra o habilidades.

### 5.- Perder a un familiar:

Nutre con frecuencia las relaciones que para ti son más importantes y asegúrate de construir una vida con recuerdos positivos que puedas atesorar para siempre.

El miedo de perder a un ser querido aparece porque estamos pensando en el futuro y lo que podría suceder en lugar de centrarnos en el aquí y ahora y en lo que podemos estar haciendo. No dejes pasar este momento pensando que ya no están cuando puedes estar con ellos.

### 6.- Incertidumbre sobre el futuro:

Nadie al final tiene nada asegurado. Piensa que la mayoría de los empleos del futuro ni siquiera se han inventado. No dejes de hacer planes, de seguir soñando y pensar aun cuando las cosas parezcan

tan inciertas. Cuando te invada esa sensación por la falta de certeza, no intentes visualizar una imagen tan grande imposible de abarcar, más bien enfócate en lo inmediato, en lo que puedes hacer hoy. Concéntrate en identificar y desarrollar tus talentos principales y traza metas emocionantes.

### 7.- Tomar decisiones importantes:

Toma lápiz y papel y plasma tus pensamientos en un papel, planea con anticipación y busca buenos consejos de personas que admires o respetes. Piensa que en la experiencia siempre habrá una enseñanza que mejorará tu próximo proceso de toma de decisiones. Incluye la oración en el discernimiento para una buena disposición antes de dar el siguiente paso. En momentos en los que hay que tomar decisiones que pueden tener un gran impacto en tu vida o en la de los demás, es importante buscar hacerlas con un estado de paz.

### 8.- Morir:

Piensa que morir es algo que nos sucede a todos. Ten fe y vive cada día al máximo. Enfócate en vivir bien y explora tu vida espiritual. Alimentar una vida interior desde la práctica de la fe te ayudará a encontrar el sentido de las cosas, incluso el de la muerte. No te quedes con el miedo y atrevete a hacerte las preguntas "difíciles" sobre el más allá. Eso te guiará hacia una comprensión más profunda de tu vida espiritual y te ayudará a vivir mejor. Vivir al máximo es vivir con conciencia el momento presente en sus detalles, respirar el aire, sentir los aromas, disfrutar de los regalos que te rodean. Comprométete a encontrar la inspiración, explorar tus pasiones, escribir lo que quieres hacer antes de morir. Si estás ocupado viviendo bien tu vida, no tendrás tiempo para preocuparte por la muerte.





*Cuanto más tiempo pasan los niños delante de una pantalla más disminuyen sus capacidades lingüísticas*

## EVITA PANTALLAS A TUS HIJOS ANTES DE LOS 6 AÑOS

*Por Karen Hutch*



Algunos países abogan ahora por prohibir las pantallas a los niños menores de 6 años.

El neurocientífico Michel Desmurget analiza las implicaciones de tal prohibición y detalla las alternativas disponibles para las familias

En un momento en que los niños están cada vez más expuestos a las pantallas desde una edad temprana, y a la vista de los daños que causan en su salud física y psicológica, es necesario introducir cambios importantes.

A finales de abril, la Sociedad Francesa de Pediatría y otras sociedades científicas lanzaron un llamamiento para prevenir los riesgos derivados de la exposición de los niños a las pantallas, subrayando que “no son adecuadas para un cerebro en desarrollo”.

**La causa:** los efectos nocivos de la adicción precoz a las pantallas. Michel Desmurget, Doctor en neurociencias y director de investigación en el INSERM, habló con Aleteia Francia sobre el impacto de las pantallas en el desarrollo de los niños y analiza las cuestiones cruciales que plantea la prohibición de las pantallas antes de los 6 años.

### **Mensaje de los profesionales:**

**Aleteia:** La cartilla sanitaria recomienda no exponer a los niños a pantallas antes de los 3 años.

Pero ahora el mensaje de los profesionales parece estar cambiando: recomiendan que los menores de 6 años no se expongan a las pantallas. ¿Qué opina de esta propuesta?

**Michel Desmurget:** Ya he abordado esta cuestión en mi libro *La Fabrique du crétin digital* (La fábrica de imbéciles digitales).

Creo que esta propuesta es inteligente y necesaria, aunque comprendo que pueda hacer temblar a los grupos de presión y a los industriales que influyen en los niños a través de su publicidad.

A menudo se habla del umbral de los 3 años, pero esto no tiene ninguna relación con la realidad fisiológica.

Este umbral corresponde a la maduración de la memoria, es decir, al momento en que los niños empiezan a pedir cosas en el supermercado.

El umbral de los 3 años no es más válido que el de los 6 años,

[Continúa >>](#)



*Cuanto más tiempo pasan los niños delante de una pantalla más disminuyen sus capacidades lingüísticas*

## EVITA PANTALLAS A TUS HIJOS ANTES DE LOS 6 AÑOS

ya que el cerebro no madura hasta los 16-17 años. “No hace tanto tiempo, la gente fumaba en lugares públicos. La norma ha cambiado. Podría ocurrir lo mismo con las pantallas”.

### ¿Qué impacto tienen realmente las pantallas en los niños?

Decenas de estudios demuestran que afectan al desarrollo del cerebro de los niños, cuyas redes cerebrales se desarrollan en función de la naturaleza y el alcance de los estímulos que reciben. Cuanto más tiempo pasan los niños delante de una pantalla, más disminuyen sus capacidades lingüísticas. Hay señales de estas lagunas en el cerebro. Las pantallas también tienen efectos sobre la impulsividad y la concentración, por lo que repercuten negativamente en el rendimiento escolar posterior. También repercuten en el sueño, columna vertebral de la salud del niño, y la falta de sueño provoca dificultades de aprendizaje, así como problemas de salud mental y física. Tampoco debemos olvidar el impacto de un estilo de vida sedentario y los consiguientes problemas cardiovasculares, que comienzan en la infancia.

Esto, a su vez, puede provocar accidentes cerebrovasculares precoces en adultos jóvenes. Los anuncios que promocionan productos alimenticios también tienen un efecto directo sobre la obesidad. Los niños que pasan el tiempo frente a las pantallas también son menos creativos.

### En el mundo actual, ¿cree que es posible tener cero pantallas antes de los 6 años?

Todo el mundo entiende que es difícil mantener a los niños alejados de las pantallas. No todos los padres siguen la recomendación de nada de pantallas antes de los 3 años, así que si decimos cero pantallas



antes de los 6... Pero si invertimos la norma, eso podría ayudarles. El primer paso es cambiar la norma. No hace mucho, la gente fumaba en lugares públicos. La norma ha cambiado. Podría ocurrir lo mismo con las pantallas.

### ¿Cuáles serían las alternativas a las pantallas?

Las mismas que hace 20 años. Hay que leer con los niños, llevarlos al parque si la casa es demasiado pequeña, cocinar juntos y proponerles actividades (pintura, plastilina, juegos de construcción, etc.). Llevará algún tiempo reorganizar la ecología familiar.

### ¿Qué está en juego para las generaciones futuras?

El rendimiento escolar de los niños franceses es hoy muy bajo. Sin embargo, los resultados económicos de un país dependen de los resultados educativos de sus niños. Esto es especialmente cierto en China y Taiwán, donde el gobierno ha invertido masivamente en educación, sacando la tecnología digital de las aulas. Es bueno que el gobierno francés empiece a estudiar esta cuestión.



*Tú no eres tus atracciones, eres hijo de Dios, creado para la santidad*

## ¿ME ACEPTA LA IGLESIA SI SOY GAY?

**Por José María Carrera Hurtado**

Jack Rigert ofrece un mensaje de esperanza a quienes enfrentan dudas sobre su identidad: “Acude a Jesús con tus miedos. A través de la oración, te guiará a la verdad de quién es Él y quién eres tú”. Rigert conoció la Teología del cuerpo. Como si de un flechazo se tratase, se decidió a venderlo todo para dedicarse por entero al acompañamiento desde este enfoque doctrinal, viajando por EEUU al frente del Centro de Renovación Juan Pablo II y del podcast *Conviértete en quien eres*. Rigert refleja con sus palabras de acompañamiento lo que supone vivir desde la fe. Pero también lo hace transmitiendo lo que supone vivir sabiendo que no es el sentimiento lo que lo define. Una convicción que, como ponente católico y contacto con círculos sociales muy variados, sabe que hoy no es la “normativa”.

**Tu lugar en la Iglesia es innegable:** Terminó una conferencia cuando un joven, Sean, se acercó para compartir con él dudas sobre su posible orientación homosexual, pero también por si era o no aceptado en la Iglesia. A la pregunta que menos importancia fue la de su orientación. La fascinación de Sean por su amigo podría ser “cualquier cosa”, admiración, aprecio, amistad sincera, deseo de ser mejor estando con él o atracción. Rigert se detuvo a meditar en torno a si el joven Sean era o no “aceptado” en la Iglesia. Eso era “lo más importante”. La respuesta del experto en Teología del Cuerpo fue sólida de cara a



las múltiples dudas identitarias del joven: “Tu lugar en la Iglesia es innegable. Eres un hijo amado de Dios, y nada puede cambiar eso”.

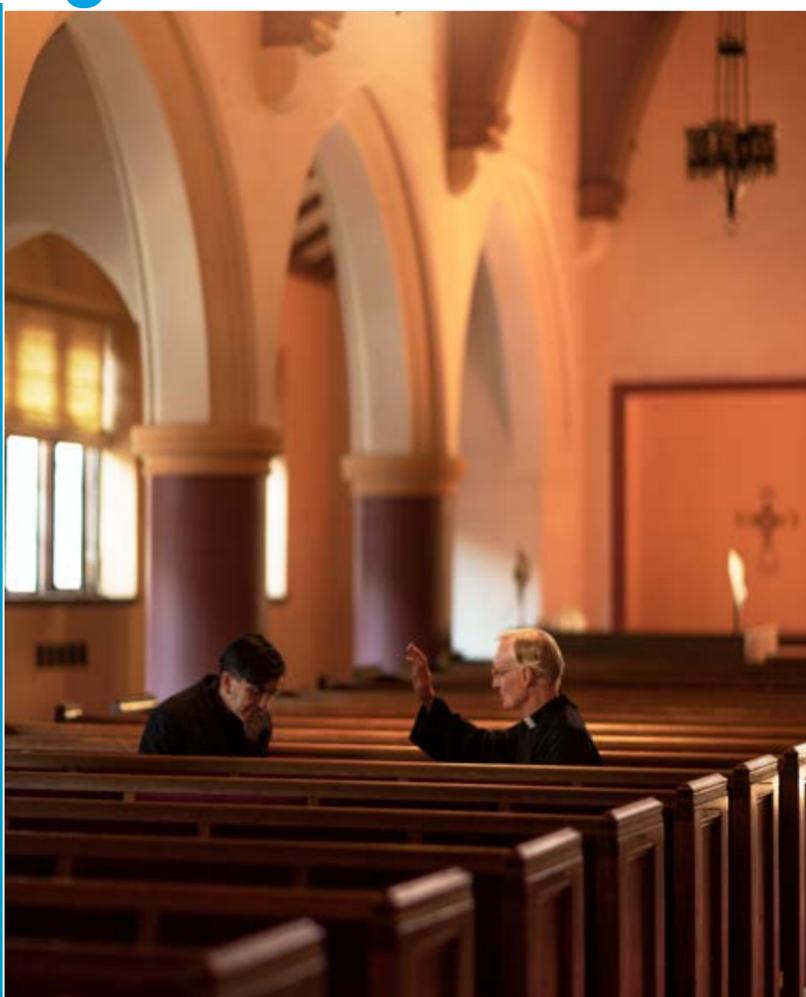
**La identidad como hijo de Dios, la piedra angular:** Son muchas las ocasiones en que se debe responder a esta pregunta. La respuesta es obvia: “Tu identidad como hijo de Dios es la piedra angular de tu ser. Sin importar tus atracciones o tu pasado, fuiste creado para una comunión íntima con Jesucristo. Nuestro anhelo de conexión no es aleatorio, explica. Es una chispa divina que apunta a la unión con Dios. Cuando desviamos este deseo infinito hacia cosas finitas como placer, experimentamos confusión y vacío. El mundo grita: “¡Sigue tus sentimientos!”, pero Jesús te dice: “Dirige tu corazón, tus pasiones y tus deseos al Cielo”. Los fieles están llamados a “confiar en el poder de Dios, que no vino a controlar el pecado, sino a transformar los corazones con una gracia que trasciende nuestra naturaleza caída”.

**Continúa >>**



*Tú no eres tus atracciones, eres hijo de Dios, creado para la santidad*

## ¿ME ACEPTA LA IGLESIA SI SOY GAY?



posible a través de Cristo, quien nos fortalece. Creer que nuestras debilidades superan la gracia de Dios es subestimar el poder de la cruz”. Expone 6 mensajes de orientación y esperanza desde los sentimientos de atracción al mismo sexo.

**1.- Abraza los sacramentos:** Asiste a misa y recibe la Eucaristía, donde Cristo te encuentra con un amor transformador. La confesión es para expresar tus luchas y encontrar misericordia.

**2.- La tentación es una invitación a orar:** Dedicar tiempo a la adoración o a leer las Escrituras. Cuéntale todo a Jesús: tus dudas, tus miedos, tus esperanzas. Él te escucha

**3.- Busca una comunidad santa:** Rodéate de amigos que compartan tu fe y te animen a crecer en la virtud. Únete a un ministerio católico para jóvenes adultos.

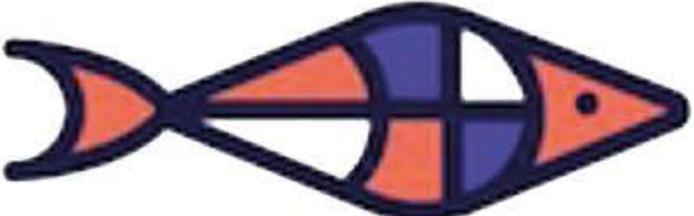
**4.- Explora la enseñanza de la Iglesia:** Escucha el podcast “Conviértete en quién eres” y lee sobre Teología del Cuerpo, las Escrituras. Comprender el plan de Dios, junto con su gracia, te capacita para vivirlo.

**5.- Encuentra orientación:** Un formador de confianza pueden ofrecerte sus conocimientos personalizados para ti y tu situación mientras abordas tus preguntas sobre la identidad y la atracción.

**6.- No estás solo:** La Iglesia necesita tu corazón, tus dones y tu valentía para hacer del amor una experiencia hermosa: humana, cristiana y arraigada en Cristo.

**La atracción no te define:** Rigert subraya el Catecismo en torno a la atracción de las personas por el mismo sexo como un “deseo desordenado que no forma parte del diseño original de Dios”, “todos somos pecadores, y nuestros deseos, moldeados por un mundo quebrantado, necesitan sanación”, y que quienes experimentan dicha atracción “deben ser acogidos con respeto, compasión y delicadeza”. Lo que parece un mensaje unívoco podría complicarse para los jóvenes de hoy, que “se desenvuelven en una cultura que a menudo equipara la identidad con atracciones o sentimientos”. Un mensaje ampliado por las redes sociales y la cultura popular, que remarca que son los deseos lo que definen a la persona. La Iglesia ofrece una verdad liberadora: “Tú no eres tus atracciones; eres hijo de Dios, creado para la santidad. La sanación viene por la gracia, no por pura fuerza de voluntad. La castidad es un desafío



**EXU** ·  **FISH PRODUCTS**





*Los animo que sean para sus hijos ejemplo de coherencia*

## EN LA FAMILIA LA FE Y LA VIDA SE TRANSMITE DE GENERACIÓN EN GENERACIÓN

**Homilía del Papa León XIV en el Jubileo de las Familias**



El Evangelio que acabamos de proclamar nos muestra a Jesús que, en la Última Cena, ora por nosotros. El Verbo de Dios hecho hombre, ya cercano al final de su vida terrena, piensa en nosotros, sus hermanos, y se convierte en bendición, súplica y alabanza al Padre, con la fuerza del Espíritu Santo. También nosotros, al entrar con asombro y confianza dentro de la oración de Jesús, nos vemos envueltos, por su amor, en un gran proyecto que abarca a toda la humanidad. Cristo pide, en efecto, que todos seamos «una sola cosa». Este es el mayor bien que se puede desear, porque esta unión universal realiza entre las criaturas la comunión eterna de amor que es Dios mismo: el Padre que da la vida, el Hijo que la recibe y el Espíritu que la comparte.

El Señor quiere que, para unirnos, no nos agreguemos a una masa indistinta como un bloque anónimo, sino que seamos uno: «Como

tú, Padre, estás en mí y yo en ti, que también ellos sean uno en nosotros». La unidad por la que Jesús ora es, por tanto, una comunión fundada en el mismo amor con que Dios ama, de donde provienen la vida y la salvación. Y como tal, es ante todo un don que Jesús trae consigo. Es, desde su corazón humano, que el Hijo de Dios se dirige al Padre diciendo: «Yo en ellos y tú en mí, para que sean perfectamente uno y el mundo conozca que tú me has enviado, y que yo los amé cómo tú me amaste». Escuchamos con conmoción estas palabras: Jesús nos está revelando que Dios nos ama como se ama a sí mismo. El Padre no nos ama menos que a su Hijo unigénito, o sea de manera infinita. Dios no ama menos, porque ama antes de nada, ¡jama antes que nadie! Así lo atestigua Cristo cuando dice al Padre: «Ya me amabas antes de la creación del mundo». **Continúa >>**



*Los animo que sean para sus hijos ejemplo de coherencia*

## EN LA FAMILIA LA FE Y LA VIDA SE TRANSMITE DE GENERACIÓN EN GENERACIÓN

Y es así: en su misericordia, Dios desde siempre quiere acoger a todos los hombres en su abrazo; y es su vida, la que se nos entrega por medio de Cristo, la que nos hace uno, la que nos une entre nosotros. Oír hoy este Evangelio, durante el Jubileo de las Familias y de los Niños, de los Abuelos y de los Ancianos, nos llena de alegría.

Queridos amigos, hemos recibido la vida antes incluso de haberla deseado. Como enseñaba el Papa Francisco: «Todos los hombres somos hijos, pero ninguno de nosotros eligió nacer». Y no sólo eso. Apenas nacemos, necesitamos de los demás para vivir; solos no lo habiéramos logrado. Se lo debemos a alguien más, que nos salvó, se hizo cargo de nosotros, de nuestro cuerpo y también de nuestro espíritu. Todos nosotros vivimos gracias a una relación, es decir, a un vínculo libre y liberador de humanidad y cuidado mutuo. Es cierto que, a veces, esta humanidad se ve traicionada. Por ejemplo, cuando se invoca la libertad no para dar vida, sino para quitarla; no para proteger, sino para herir. Sin embargo, incluso frente al mal que divide y mata, Jesús sigue orando al Padre por nosotros, y su oración actúa como un bálsamo sobre nuestras heridas, convirtiéndose en anuncio de perdón y reconciliación para todos. Esa oración del Señor da sentido pleno a los momentos luminosos de nuestro amor mutuo como padres, abuelos, hijos e hijas. Y esto es lo

que queremos anunciar al mundo: estamos aquí para ser «uno» tal y como el Señor quiere que seamos «uno», en nuestras familias y en los lugares donde vivimos, trabajamos y estudiamos: distintos, pero uno; muchos, pero uno, siempre uno, en cualquier circunstancia y edad de la vida.

Hermanos, si nos amamos así, sobre el fundamento de Cristo, que es «el Alfa y la Omega», «el principio y el fin», seremos un signo de paz para todos, en la sociedad y en el mundo. No hay que olvidarlo: del seno de las familias nace el futuro de los pueblos. En las últimas décadas hemos recibido un signo que llena de gozo y, al mismo tiempo, invita a reflexionar: me refiero al hecho de que fueron proclamados beatos y santos algunos esposos, no por separado, sino juntos, como pareja de esposos. **Continúa >>**





*Los animo que sean para sus hijos ejemplo de coherencia*

## EN LA FAMILIA LA FE Y LA VIDA SE TRANSMITE DE GENERACIÓN EN GENERACIÓN



Pienso en Luis y Celia Martin; y recuerdo también a los beatos Luis y María Beltrame Quattrocchi. Y no olvidemos a la familia polaca Ulma, unidos en el amor y en el martirio. Decía que es un signo que da que pensar. Sí, al proponernos como testigos ejemplares a matrimonios santos, la Iglesia nos dice que el mundo de hoy necesita la alianza conyugal para conocer y acoger el amor de Dios, y para superar, con su fuerza que une y reconcilia, las fuerzas que destruyen las relaciones y las sociedades.

Por eso, con el corazón lleno de gratitud y esperanza, a ustedes esposos les digo: el matrimonio no es un ideal, sino el modelo del verdadero amor entre el hombre y la mujer: amor total, fiel y fecundo. Este amor, al hacerlos «una sola carne», los capacita para dar vida, a imagen de Dios.

Por tanto, los animo a que sean para sus hijos ejemplos de coherencia, comportándose como desean que ellos se comporten, educándolos en la libertad mediante la obediencia, buscando siempre su propio bien y los medios para acrecentarlo. Y ustedes, hijos, sean agradecidos con sus padres: decir «gracias» por el don de la vida y por todo lo que con ella se nos da cada día es la primera forma de honrar al padre y a la madre. Por último, a ustedes, queridos abuelos y ancianos, les recomiendo que velen, con sabiduría y ternura, por quienes aman, con la humildad y paciencia que se aprenden con los años. En la familia, la fe se transmite junto con la vida, de generación en generación: se comparte como el pan de la mesa y los afectos del corazón. Esto la convierte en un lugar privilegiado para encontrar a Jesús, que nos ama y siempre quiere nuestro bien.

Y quisiera añadir una última cosa. La oración del Hijo de Dios, que nos infunde esperanza en el camino, también nos recuerda que un día seremos todos uno; una sola cosa en el único Salvador, abrazados por el amor eterno de Dios. No sólo nosotros, sino también los padres y las madres; los abuelos y abuelas; los hermanos, hermanas e hijos que ya nos han precedido en la luz de su Pascua eterna, y que hoy sentimos presentes, aquí, con nosotros, en este momento de fiesta.



*Vivimos en una sociedad que nos empuja a la insatisfacción*

## EL ARTE DE SER UNA PERSONA AGRADECIDA

*Por Guillermo Dellamary*



***San Ambrosio decía: “No hay deber más urgente que el de dar las gracias”.***

La sociedad nos empuja a tener todo fácil sin saber agradecer

Vivimos en una sociedad que nos empuja a la insatisfacción.

La publicidad nos entrena para desear lo que no tenemos. Las redes sociales nos seducen a compararnos con lo que aparentan tener los demás.

Y nuestros pensamientos, sin pedir permiso dejando a un lado ser una persona agradecida, nos arrastran hacia las carencias, hacia lo que aún no hemos logrado, hacia lo que falta.

Sin darnos cuenta, se va instalando un hábito corrosivo: el de vivir desde la carencia, olvidando dar las gracias.

Aprendemos desde niños a ver lo que nos falta: los juguetes no obtenidos, los sueños aplazados, los abrazos que se esfumaron.

La carencia, sin embargo, es un

idioma fácil de adquirirlo.

Dominarlo no requiere más que una mirada sesgada hacia el vacío. La gratitud, en cambio, es la lengua materna de los místicos.

### **El camino de la gratitud**

Y no me refiero a esa gratitud superficial que se dice por cortesía, sino a una disciplina profunda y exigente. Sí, disciplina.

Porque ser una persona agradecida no es un estado emocional pasajero, ni una frase bonita que se repite cuando todo va bien.

Es un entrenamiento del alma. Una decisión que se renueva cada día, a veces a cada instante.

### **El agradecimiento auténtico se cultiva**

Es un músculo espiritual que se fortalece con la práctica constante de poner atención en lo que sí hay, en lo que se nos ha dado sin merecerlo, en lo que hemos logrado con esfuerzo, en lo que otros han hecho por nosotros sin obligación.

**Continúa >>**



*Vivimos en una sociedad que nos empuja a la insatisfacción*

## EL ARTE DE SER UNA PERSONA AGRADECIDA

### Comienza en los mínimos detalles

Desde un abrazo, hasta la salud y el agua que cae en la regadera. Cada uno de esos regalos se vuelven una bendición. Y en esa acumulación de bendiciones, empieza a cambiar la manera en que vemos la vida.

No es que desaparezcan los problemas. Es que el alma se educa para no hacerlos el centro de todo. Y entonces, por fin, se empieza a vivir desde la abundancia, aunque no se tenga todo. Desde la plenitud, aunque algo duela. Desde la alegría, aunque el mundo no sea perfecto. Cada “gracias” es un ladrillo en el puente que une el caos con la paz.

### La gratitud es también un acto de justicia

Porque vivir siempre enfocados en lo que falta, es una forma de deslealtad con lo que la vida ya nos dio. Como si fuera poco. Como si lo recibido no bastara. Insatisfechos al fin. Como si el esfuerzo de otros no contara.

### Agradecer es honrar.

Es darle nombre y presencia a lo que ya está. Es no despreciar el milagro de estar vivos. Y cuando uno se vuelve agradecido, algo se desbloquea. Surge una energía serena y poderosa. Aparece la paz, no como premio, sino como consecuencia. Porque el corazón agradecido se convierte en morada de la alegría. Y la queja, la envidia, la ansiedad por más que estén, se marchan como los buitres que ya no encuentran carroña.

La práctica es esto: regar a las semillas de lo ordinario hasta que florezcan y se hagan extraordinarias. Cuando reina el ruido de lo que falta, ser agradecido es un acto de rebeldía.

### Una revolución interior

Una forma de orar sin palabras. El alma humana tiende a olvidar. A acostumbrarse. A dar por hecho lo que tiene. Por eso, esta disciplina exige intención, vigilancia y constancia. Como quien entrena una danza o medita al amanecer. Hay que detenerse cada día y tomar nota de lo que fue bueno. Hay que decir gracias, aunque sea por dentro. Hay que dejar de esperar para reconocer. Y agradecer incluso cuando algo se rompe, porque quizá ahí se está abriendo un camino nuevo. Nadie ve el bien que tiene, hasta que lo ve perdido. Vivimos en una época obsesionada con el “todavía no es suficiente”. Queremos más logros, más reconocimientos, más certezas, más cosas. Ser agradecido es ser consciente.

