



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



Adivienta para los niños

El rol de los Abuelos

**Cómo enfrentar
la ansiedad**

**¿Qué es la DANA
de España?**

**La cultura WOKE
es atea**

**Análisis de la
victoria de Trump**

Carta del editor



Saludos cordiales estimados lectores, gracias por recibir nuestra Revista FAMILIVIDA en esta entrega # 30 de noviembre de 2024 en la que tratamos de enfocarnos a la Parusía que es propia del Adviento con temas relevantes para la Iglesia y la sociedad. Leemos en Génesis 1,2 que la tierra era confusión, caos y tinieblas...y esto, se parece al mundo actual en el que estamos viviendo, la cultura WOKE, atea por cierto y su efecto en la comunicación, política y cultura, que termina por tener rasgos de pseudo religión con sus propuestas. La indiferencia como estilo de vida fruto de la carencia de Dios en la sociedad, posiblemente el mal de esta generación. Es de atender a este desorden cultural que trastorna identidades, rompe con la antropología más básica que es la AMS, (Atracción por el Mismo Sexo), tema que debe ser abordado desde la fe, moral y la caridad, teniendo cuidado de no caer en una falsa misericordia que disculpa perdona y acepta todo, ¡nada más contrario al cristianismo y a las leyes de Dios! Que reclama a aquellos que llaman al bien,,. mal y, al mal...bien. La ansiedad sigue siendo uno de los estragos más lacerantes desde hace décadas, es imprescindible enfrentar este mal, desde el buen criterio y desde la fe, entregamos

algunas recomendaciones. Los NINI siguen teniendo actualidad, unos mencionan a una generación de cristal, compartimos algunas ideas para que encuentren caminos. Hemo visto con estupor a la DANA de España, compartimos una explicación de que es, porque es tan intensa, que la provoca, etc. Pero, como nos dice Dios... la esperanza no falla, entramos en el Adviento, una espera llena de fe en Jesucristo, presente en los Sacramentos de la Iglesia, en la comunidad, en la familia y en nuestros corazones, vivamos con propósito de vida este tiempo litúrgico. En USA gano de manera arrolladora Donal Trump, compartimos un análisis y los cristianos vemos con esperanza este triunfo para luchar contra la cultura de la muerte que propone el asesinato como objetivo: aborto, eutanasia, castración, guerras, etc. No queremos dejar de lado la "virtud de las canas", esto es el rol tan grato de los abuelos en las familias, tema cercano al adviento que ese celebra en familia. Esperando que nuestra entrega les sea provechosa, reciban nuestro saludo deseándoles un bendecido Adviento en unión de sus familias

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 verda, sin filtros ni adornos. Con un alto sentido de respeto por la Familia y la vida desde la concepción hasta la muerte natural.

Actualidad

¿Que es la DANA de España?

01

Política

Análisis de la victoria de Trump

03

Provida

¿Qué hacer cuando alguien nos dice "SOY GAY"?

06

Familia

El rol de los Abuelos

11

Juventud

¿NINI yo?

14

Cultura

La cultura WOKE es atea

16

Salud

Cómo enfrentar la ansiedad

20

Iglesia

El mal de esta generación

23

Oración

Adviento para los niños

26

¿QUÉ ES LA DANA QUE AFECTO A ESPAÑA?

Redacción: *febicham.org*

Con las recientes inundaciones en España, muchos medios de comunicación han comenzado a utilizar el término «DANA» o «gota fría» para referirse a esta situación de lluvias torrenciales.

La DANA (Depresión Aislada en Niveles Altos) es un fenómeno meteorológico que ocurre en la atmósfera y que suele causar lluvias torrenciales y, en ocasiones, inundaciones. A continuación te lo explico de una manera didáctica: La DANA es una masa de aire frío que se ha desprendido de la corriente de aire que circula a gran altura en la atmósfera (aproximadamente a 9,000 metros). Esta masa de aire frío desciende y se encuentra con aire cálido en la superficie terrestre, especialmente en la región del Mediterráneo en España, durante el otoño. Esta mezcla de aire frío y caliente genera inestabilidad en el clima, creando lluvias intensas y, en ocasiones, inundaciones.

Gota fría como «comodín». La Agencia Estatal de Meteorología (AEMET) define «gota fría» como «cualquier situación me-

teorológica que lleve o pueda llevar asociada lluvias intensas, efectos desastrosos, preferentemente en la época otoñal y en la zona mediterránea». La AEMET aclara que «gota fría» es un concepto, no una definición técnica, y no se basa en aspectos meteorológicos específicos.

Según el glosario meteorológico de la AEMET, el término «gota fría» proviene de la traducción del alemán *kaltlufttropfen*, que significa «gota de aire frío». En español, el término llegó a desvirtuarse, sobre todo desde la década de los 80, y comenzó a asociarse con cualquier situación de precipitaciones intensas, sin importar si involucraba una DANA. Por esta razón, los meteorólogos prefieren evitar su uso y emplear «DANA» en su lugar. Este término se ha popularizado especialmente en algunos medios de comunicación que intentan explicar de forma sencilla situaciones de lluvias fuertes y perjudiciales, recalca la AEMET. La agencia sugiere dejar de usar

[Continúa >>](#)





La mezcla de aire frío y caliente genera inestabilidad en el clima

¿Qué es LA DANA y cómo se forma este fenómeno atmosférico?

«gota fría» como sinónimo de catástrofe o lluvias intensas en la región mediterránea y en otoño, ya que el término genera impacto social y es inadecuado. Además, señala que no todas las situaciones de gota fría llevan asociadas lluvias catastróficas.

DANA o Depresión Aislada en Niveles Altos. «DANA» significa «Depresión Aislada en Niveles Altos», el término técnico que describe una masa de aire que se desprende de una corriente muy fría y desciende sobre aire caliente, produciendo grandes perturbaciones atmosféricas y precipitaciones intensas. Este fenómeno afecta la zona oriental de España en otoño, cuando el calor superficial se encuentra con una repentina invasión de aire frío proveniente de las regiones polares, creando un «sistema de corte» que provoca lluvias torrenciales e inundaciones repentinas, explica la Organización Meteorológica Mundial. La DANA se forma en niveles altos de la atmósfera, a unos 9,000 metros de altura, donde la corriente polar, conocida como corriente en chorro, puede separarse y formar un embolsamiento de aire frío. Este proceso da lugar a una DANA, con circulación cerrada y giro ciclónico, según el portal eltiempo.es. La AEMET resalta que la DANA, al aislarse de sus fuentes polares o subtropicales, presenta una explicación sencilla y eficaz de lo que antes se llamaba «gota fría».

¿Impacto del cambio climático?

A la DANA tradicionalmente se le ha llamado «gota fría» debido a las intensas precipitaciones que genera en poco

tiempo. Sin embargo, el cambio climático puede intensificar este fenómeno, señalan expertos y organismos internacionales. La ONU ha expresado su preocupación porque el cambio climático esté exacerbando las condiciones meteorológicas extremas. Según el Grupo Intergubernamental de Expertos sobre el Cambio Climático, los fenómenos extremos que causan inundaciones y sequías son cada vez más frecuentes y severos debido al calentamiento global. Celeste Saulo, secretaria general de la OMM, explica que el aumento de las temperaturas ha acelerado el ciclo hidrológico, haciéndolo más errático e impredecible, lo que provoca problemas de exceso o escasez de agua. Una atmósfera más cálida retiene más humedad, lo que favorece las lluvias torrenciales y las DANA más intensas, especialmente debido al calentamiento de las aguas del mar y al aumento de la humedad en la atmósfera. En España, las inundaciones recientes han dejado hasta ahora 211 muertos y decenas de desaparecidos. Con las recientes inundaciones en España, muchos medios de comunicación han comenzado a utilizar el término «DANA» o «gota fría» para referirse a esta situación de lluvias torrenciales.



*Trump “ha entendido” la “necesidad social”
de sus compatriotas*

LA VICTORIA DE TRUMP

Por Carmelo López-Arias | religionenlibertad.com

La arrolladora victoria de Trump influida por las cuestiones morales y el hartazgo anti-woke, junto a la economía, la inmigración y el fracaso exterior del Tándem Biden-Harris.



Donald Trump, en su primer discurso desde Mar-a-Lago, en Palm Beach (Florida)

“El mítin equivocado”

El jueves 17 de octubre, en un acto demócrata en La Crosse (Wisconsin), un joven que proclamaba lemas provida ante las afirmaciones pro-aborto de Kamala Harris gritó “Jesús es el Señor”, a lo que la candidata replicó: “Chicos, estáis en el mítin equivocado”. El sábado siguiente, en Waukesha (también en Wisconsin), alguien gritó “Jesús es Rey” mientras J.D. Vance hablaba en un mitin republicano, a lo que el ya vicepresidente electo replicó “Sí, Jesús es Rey” antes de continuar su discurso, donde precisamente criticaba la hostilidad de Harris hacia la cosmovisión cristiana. Este martes algún meme empezó a circular recordando la torpeza de Harris: “Efectivamente, Jesús no estaba en el mítin”. Era la segunda metedura de pata anticristiana de Harris en un solo día, tras su electoralmente nefasta decisión de no acudir junto a su rival a la tradicional ‘cena de Al Smith’ que auspiciaba esa noche el arzobispo de Nueva York, Timothy Dolan. Si los demócratas pensaron que la fe no iba a ser un factor electoral, se

Continúa >>



Lila Rose de Live Action explicó en X por qué votaría por Trump

La Victoria de Trump

equivocaron. En Pensilvania, donde se concentra la mayor proporción de amish en Estados Unidos los miembros de esta comunidad religiosa vivieron una movilización “sin precedentes” y lo hicieron por Trump.

El papel del aborto

Es significativo que para un tercio de los católicos norteamericanos la cuestión del aborto sea intrascendente en cuanto al voto. Sin embargo, puestos a elegir entre una prohibición total y una permisividad total, se inclinan por esta opción, como los referendos celebrados el 5 de noviembre con la victoria en 7 estados de propuestas para incluir el derecho al

aborto en las respectivas constituciones. Cuatro de esos estados (Arizona, Misuri, Montana y Nevada) lo aprobaron a la vez que daban la victoria a Trump. Ese pragmatismo electoral había llevado a Trump y a Vance a asumir las posiciones abortistas. Pero, a diferencia de los demócratas, Trump sí tuvo cintura y olfato político para afrontar que podía perder votos tras su defensa de los eufemísticamente denominados “derechos reproductivos”. Así que, hizo hueco para recibir durante dos horas a Lila Rose, la católica presidente de Live Action, que había advertido al republicano de que no tenían garantizado su voto. Trump, que parecía apoyar la enmienda abortista de Florida, finalmente pidió el voto en contra, y el 2 de noviembre, Rose explicó en X por qué votaría por él. En la ‘marea roja’ también han decidido votos las cuestiones morales o el hartazgo con el fanatismo woke.

La cultura “auténtica y viva” que ocultan los medios sistémicos

Fernando Alonso Barahona señala en su análisis del resultado electoral la magnitud del cambio político introducido por Trump y el movimiento MAGA [Make America Great Again]: “Han hecho desvanecer hasta casi la extinción a los RINO (Republican In Name Only [republicanos solo de nombre]) los neocon (peligrosos halcones que viven al margen de la gente) o los centristas”.

Trump “ha entendido” la “necesidad social” de millones



El exorcista Ripperger consagra las elecciones en EEUU a María: «Puede que no haya otra oportunidad»



Los Amish vivieron una movilización “sin precedentes”, por Trump

La Victoria de Trump

de compatriotas saturados de “guerras, impuestos, inseguridad, inmigración ilegal, cancelaciones ideológicas, olvido de los valores esenciales de la civilización occidental, fanatismo climático, lobbies de minorías extremistas y, en definitiva, descenso del nivel de vida por aumento de precios, empleos débiles y -a última hora- pesimismo y decadencia”. Ciudadanos cansados “de medios de comunicación serviles, de falsos creadores de opinión que solo hablan de ‘género’, minorías o subversión de valores”. Y, “en el marco de los principios esenciales de la civilización occidental (cristiana), ha conectado con una mayoría de personas que buscan alguien diferente”. “Es patético”, “que algún titular de periódico al día siguiente hable de ‘la cultura preocupada por la victoria de Trump’. ¿La cultura? ¿Quién se erige en representante de la cultura? ¿Intelectuales o artistas en su mayoría ajados y subvencionados? ¿Periodistas de obediencia? La gran lección



El amish Samuel Stoltzfus y su esposa Lilian votan en Pennsylvania. Foto: AP

de las elecciones norteamericanas es que esa cultura oficial no moviliza ni gana. Pero no porque las personas no ansíen la cultura, sino porque hay otra cultura auténtica y viva que ocultan los grandes medios”. El pasado martes, esa cultura “auténtica y viva” dejó clara constancia de su influencia.

Lectio Divina

CON EL PADRE FRANCISCO XAVIER SOJOS ONETO

TODOS LOS DÍAS



Proclama



Si quieres ayudar, entiende su decisión y sigue amándolo

¿Qué hacer cuando alguien nos dice “SOY GAY”?

Por: Courage Latino

Si quieres ayudar a una ser querido con AMS, y él o ella ha adoptado una identidad homosexual, entiende su decisión y síguelo amando



Cómo respondas dependerá mucho de tus preconcepciones sobre la homosexualidad y tu relación con la persona en cuestión. Recordarás todo lo que has oído en la radio y visto en la televisión, lo que escriben los diarios y publican las revistas; bien a bien, no sabemos cómo reaccionar ante este bombardeo mediático que ha cobrado forma en una persona a la que amamos.

La homosexualidad ya no es tan sólo una teoría o un tema de interés, sino una realidad cercana. Ya no se trata de las discusiones de sobremesa ni de chismes, sino de una persona a la que queremos y no sabemos cómo ayudar. Es más, ni siquiera estamos seguros de si realmente necesita ayuda o no. Por la razón que sea, ha confiado en ti. Para ti, ¿esta persona es la misma que antes de decirte su secreto?, ¿ha cambiado en algo? Si se ha acercado a ti, es porque quiere que la conozcas de verdad.

Continúa >>



Hay una gran necesidad de abrise, hablar y ser escuchado.

¿Qué hacer cuando alguien nos dice “soy gay”?

Pongámonos en los zapatos de unos papás en esta situación. No entienden cómo pudo suceder que su hijo “sea” homosexual. Inician una larga lista de hipótesis: si los genes se mezclaron de alguna manera distinta; si se trata de un desequilibrio hormonal; si su hijo es simplemente alguien “especial”; si deben de alegrarse, entristecerse o recibir a su hijo como si nada hubiera ocurrido. En el fondo, nuestros padres saben que han amado lo mejor que han podido.

Cuando un hijo le cuenta a sus padres lo que realmente siente, debemos ser conscientes del tiempo y valor que le ha tomado a su hijo revelar sus sentimientos homosexuales. Es muy difícil aceptar estos sentimientos y exponerlos, aun con las personas con las que tienen mayor confianza. El tiempo transitado en soledad, silencio, incertidumbre y dolor lo ha marcado profundamente. Ha tenido miedo de lo que pensarían sus padres y los demás si se llegaran a enterar de lo que siente. Tiene una gran necesidad de abrirse y hablar. Quiere cariño, aceptación y aprobación. Ser homosexual ha sido el gran secreto de su vida, y ahora lo sabes. ¿Qué vas a hacer?, ¿ha cambiado la imagen de tu hijo?, ¿romperás tu amistad con él o ella?

Muchos hombres y mujeres con AMS tienen una pareja del mismo sexo con quien desean pasar el resto de su vida. Otros forman parte de la comunidad gay. Algunos viven solteros, mientras otros han guardado en silencio su gran “secreto”, se han casado y tienen hijos. Algunos más se han declarado ante sus matrimonios y familia. Otros se han quitado la



vida. Repito la pregunta: ¿Qué vas a hacer ahora que lo sabes?

Los padres suelen ser los últimos en enterarse de que su hijo tiene AMS. Los hijos suelen declararse y afirmar su tendencia primero con otros amigos o familiares, para luego, si lo desea, abrirse con sus padres. En el fondo, tienen miedo de ser rechazados o de perder el amor de sus padres, amigos y familiares, de ser maltratados o de ser expulsados del hogar por su tendencia homosexual.

Si eres uno de estos padres, un familiar o algún amigo cercano, comprende por qué le ha tomado tanto tiempo a él o a ella aceptarse a sí mismo. En este momento seguramente no quiere escuchar de razones, sino sencillamente ser amado y comprendido incondicionalmente. Te preguntarás tal vez: ¿Cómo puedo seguir amando a un hijo, amigo o familiar si personalmente estoy en desacuerdo con su identidad homosexual? Aquí empieza tu disposición para comprender qué es la homosexualidad y cómo

Continúa >>



Se buscará las razones por las que ha desarrollado la AMS.

¿Qué hacer cuando alguien nos dice “soy gay”?

amar a un ser querido que siente esta tendencia. La decisión de vivir activamente la homosexualidad o esforzarse por un camino de reorientación, habiendo entendido la génesis de la atracción homosexual, con las razones que tenga, es absoluta e indiscutiblemente una cuestión personal.

Si quieres ayudar a una ser querido con AMS, y él o ella ha adoptado una identidad homosexual, entiende su decisión y síguelo amando. La aceptación que no ha encontrado en años la ha encontrado entre compañeros que han pasado por historias parecidas a él o ella. Han sido recibidos por otras personas que no rechazan su homosexualidad. Por otro lado, si deseas ayudar a alguien que se cuestiona el por qué de su orientación sexual, ya sea porque se haya desilusionado en la comunidad gay o porque no está a gusto con su atracción, antes de ayudarlo a buscar cualquier opción primero hay que escucharlo. Por ejemplo, en lo que respecta al apoyo psicológico, puede optar por la terapia

de afirmación de la homosexualidad o, si ése es su deseo, una terapia de reorientación y afirmación de género. En la primera, se le brindarán las razones y herramientas para que acepte su homosexualidad y decida cómo quiere vivirla; en este escenario la homosexualidad es entendida como una “tercera” preferencia sexual. En la terapia de reorientación se le dirigirá por un camino de aceptación y exploración personal, buscando las razones por las que ha desarrollado la AMS y cómo puede reafirmar su identidad masculina o femenina de acuerdo con sus objetivos personales.

Cuando un ser querido con AMS se acerca a ti, en el trasfondo de su conversación está buscando tu aceptación. Se pregunta si lo aceptarás tal cual es, si todavía lo amas, si lo rechazarás. Tu respuesta es muy importante para él o ella. No te quedes con los brazos cruzados, paralizado. Padres, familiares y amigos, las siguientes palabras están dirigidas a ustedes: su ser querido – hijo, hermano, amigo – los necesita, decida lo que decida, haga lo que haga. Él o ella, con su confesión, acaba de abrir un nuevo capítulo en su propia vida y en la de ustedes. En sus vidas hay vínculos rotos, heridas que sanar y relaciones que mejorar. Su ser querido los invita a entenderle, para poder apoyarle en sus decisiones, sean cuales sean.



GUESS



WATCHWORLD.COM.EC

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



WATCH WORLD

EL ROL DE LOS ABUELOS

Por: Mariano Esteban Caro



Aunque el rol de los abuelos ha cambiado en su duración y características, fundamentalmente sigue consistiendo en dar cariño, ternura y entrega; y en transmitir conocimientos así como la historia familiar. En la actualidad la familia se ha convertido en un refugio anticrisis por los ingresos regulares de los abuelos que proporcionan estabilidad económica a toda la familia. Son muchos los que consideran que sin su ayuda no podría sostenerse el actual modelo social.

EL CUIDADO DE LOS NIETOS

Actualmente muchas parejas con hijos y trabajando ambos, recurren a los abuelos. Un gran número de abuelos de más de 65 años cuidan habitualmente a sus nietos. Los padres prefieren dejar a su hijo con los abuelos: están más tranquilos, les sale más barato y no hay horarios. Son la “guardería fiable”. Se habla de los “abuelos esclavos”. En realidad se trata de la permanente disponibilidad de los abuelos a todo lo que les propongan sus hijos (padres) y sus nietos. En algunos casos se puede traspasar la línea roja.

LA EDUCACIÓN DE LOS NIETOS

Los abuelos no son los responsables de la educación de los nietos, aunque les transmitan valores que serán su referente en la vida. Educar a los niños les corresponde a los padres; los abuelos potencian esta acción. Los niños deben percibir coherencia en la conducta de los mayores. Los principales conflictos entre padres e hijos por la educación de los niños aparecen cuando los abuelos pretenden ejercer de padres.

[Continúa >>](#)



Entre abuelos y nietos se crea un vínculo de amor

El rol de los abuelos



EL AMOR DE LOS ABUELOS

El regalo más importante de los abuelos a sus nietos es el apoyo afectivo y el amor incondicional. Entre abuelos y nietos se crea un vínculo de amor para toda la vida. Para los abuelos estar con sus nietos es una forma de renovarse personalmente. Decía Juan Pablo II que los ancianos tienen “el carisma de romper las barreras entre las generaciones antes de que se consoliden:

¡Cuántos niños han hallado comprensión y amor en los ojos, palabras y caricias de los ancianos! y ¡cuánta gente mayor no ha suscrito con agrado las palabras inspiradas “la corona de los ancianos son los hijos de sus hijos” (Proverbios 17, 6)!».

TRANSMISIÓN DE LA FE

En la transmisión de la fe en familia los mayores no son un problema sino un importante apoyo. Custodios de la memoria colectiva, los abuelos realizan una contribución educativa fundamental como cadena de transmisión de la fe a las nuevas generaciones, es mucho lo que pueden hacer los abuelos en la transmisión de la fe a sus nietos: enseñándoles verdades, devociones y oraciones (rezando juntos), con su testimonio de palabra y obra.

Contándoles narraciones evangélicas. Asistiendo junto con sus nietos a actos de culto. Explicándoles el significado de sacramentos como el bautismo, la primera comunión, el matrimonio.

LOS ABUELOS Y LA CATEQUESIS FAMILIAR

Es insustituible la catequesis familiar, llevada a cabo por los padres. También por los abuelos, especialmente en las circunstancias actuales. El niño pequeño ha de recibir de sus padres y del ambiente familiar las primeras enseñanzas de la catequesis: Dios, nuestro Padre del cielo, es bueno y cuida de nosotros.

También algunas breves oraciones. Asimismo no se puede minimizar la importancia de la memorización de las palabras de Jesús, de los diez mandamientos, del credo y de algunas oraciones esenciales, siempre que se ayude a los niños a interiorizar y profundizar estas enseñanzas.

[Continúa >>](#)



La corona de los ancianos son los hijos de sus hijos

El rol de los abuelos



EL TESTIMONIO DE LOS ABUELOS

Los niños aprenden por observación. Por eso, la presencia de los abuelos en casa y el contacto frecuente con ellos se convierten en un testimonio vivo y cercano. Los abuelos actúan como modelos de comportamiento cristiano. “¡Qué grato es al Señor ver que la familia cristiana es verdaderamente una “iglesia doméstica”, un lugar de oración, de transmisión de la fe, de aprendizaje a través del ejemplo de los mayores, de actitudes cristianas sólidas, que se conservarán a lo largo de toda la vida como el más sagrado legado!” (Juan Pablo II). Muchos de los niños, adolescentes y jóvenes iniciados en la fe y educados en los valores cristianos, lo han sido gracias a sus abuelos. Los abuelos, como grandes maestros en el arte de despertar a los niños a la fe, hacen que Dios ocupe un lugar importante en la vida de sus nietos, especialmente en la oración.



Yndulac®
100% leche



Redescubre la disciplina y aprende nuevas habilidades

¿NINI YO?

10 cosas que puedes hacer si dejas la universidad

Por Erin | www.ef.com.mx



Aquí te dejamos 10 cosas que puedes hacer para que no te digan NINI y pongas tu vida en marcha:

1.- Toma un respiro. Inhala. Exhala. Si comienzas a sentirte ansioso, respira y regresa al presente. Aunque suene como algo simple y tonto, los momentos estresantes y de cambio son perfectos para hacer ejercicios de relajación. Estar consciente de tus pensamientos en el presente te ayudan a mantenerte centrado y calmado para evitar que tu mente corra en mil direcciones al mismo tiempo.

2.- Aprovecha lo que has aprendido. Incluso si no te graduaste, el tiempo que estuviste en la universidad te dio un montón de habilidades. Piensa cuando comenzaste y cuán perdido te sentías. Y ahora has aprendido a vivir lejos de casa, a romper el hielo cuando hablas con desconocidos, organizar tu tiempo, investigar, cocinar, recorrer una nueva ciudad y muchas otras cosas.

3.- Recorre el mundo. Desempolva el pasaporte que el

mundo te está esperando. Viajar te ayuda a escapar de tu vida monótona, te aleja de los incómodos cuestionamientos sobre tu vida estudiantil y te permite experimentar otras culturas, comidas, paisajes y formas de ver la vida. Pero ¿a dónde deberías ir? Encuentra inspiración en blogs, redes sociales, platicando con amigos, haciendo una lluvia de ideas o gira un globo terráqueo y deténlo al azar.

4.- Estudia un idioma. Aprender un idioma es una gran forma de usar el tiempo que ahora tienes para algo bueno, mientras sigues planeando tu futuro. Al tomar una clase, conocerás personas, tendrás un nuevo propósito, redescubrirás la disciplina y aprenderás habilidades que se pueden aplicar a nuevos estudios y empleo. Algo aún mejor es combinar el aprendizaje de idioma con viajes y tomar un curso en el extranjero.

Continúa >>



Retoma tu confianza y retarte a probar algo nuevo

10 cosas que puedes hacer si dejas la universidad

5.- Aprende algo nuevo. Fotografía, cocina, costura, carpintería, pintura, música, o cualquier cosa que te llame la atención. Toma una clase de algo, lo que sea, para levantar tu ánimo y retomar tu confianza y retarte a probar algo nuevo. Podrías encontrar una nueva vocación en el proceso.

6.- Retoma un viejo hobby. En el transcurso de la universidad, dejamos de lado nuestros hobbies por enfocarnos en nuestras actividades académicas, sin embargo, una vida sin intereses fuera de estudiar y trabajar puede ser muy aburrida. Ahora que tienes tiempo retomar un viejo pasatiempo puede ser una forma de relajarte y pensar en nuevas posibilidades para el futuro.

7.- Emprende un negocio. Todas estas clases y hobbies seguramente sacarán tu creatividad. Toda esta energía más un poco de espíritu emprendedor y eres el dueño de un nuevo negocio. Ya sea que tu idea involucre ser freelancer, vender manualidades, planificar eventos o algo diferente, hay cientos de blogs online que te pueden ayudar a definir tu objetivo y la estrategia para atraer clientes. No será rápido, pero con tiempo y dedicación lograrás trabajar a medio tiempo o incluso a tiempo completo siendo tu propio jefe.

8.- Haz voluntariado. Encuentra un propósito y siéntete orgulloso de ti mismo haciendo un voluntariado. Sobran organizaciones

en búsqueda de ayuda, elegir en cuál vas a hacer el voluntariado es tu primer tarea. Comienza considerando lo que te apasiona, ya sea el medio ambiente, la educación, formas de terminar con la pobreza o la búsqueda de la cura a alguna enfermedad. Los voluntarios pueden encontrar oportunidades en su propia ciudad o alrededor del mundo. Algunos requieren compromisos a largo plazo, lo que te daría la oportunidad de vivir en otro país por algún tiempo.

9.- Encuentra un trabajo a medio tiempo. Ganar dinero incremen-



ta el sentido de independencia y por consiguiente aumenta el autoestima. Dependiendo del tipo de trabajo que busques, puedes aplicar a través de agencias o en persona. Tip: cuando aplicas a un puesto en hospitalidad o ventas, la mayoría de los gerentes aprecia el que asistas a la tienda y te presentes.

10.- Habla con un consejero vocacional. Si empiezas a sentir ganas de regresar a la universidad, considera visitar un consejero vocacional antes. Ellos te ayudarán a definir tus metas a futuro y decidir un curso y plan de estudios que disfrutarás. ¡Nunca es demasiado tarde para volver a empezar!





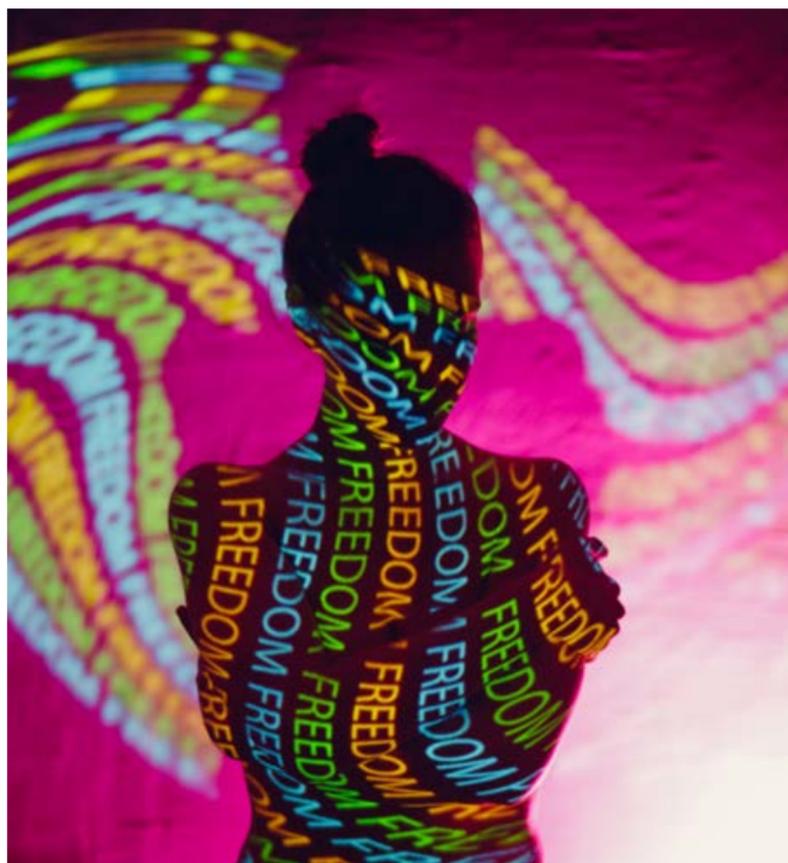
Las teorías e ideologías de hoy son ateas, niegan el alma

LA “CULTURA” WOKE ES ATEA

Por **Walter Sánchez Silva** | www.aciprensa.com

La palabra WOKE, que puede traducirse del inglés al español como “despierto”, comenzó a usarse en Estados Unidos como una referencia a la conciencia sobre el racismo. Poco a poco se fue extendiendo a otros campos como la desigualdad social desde la perspectiva de la izquierda, la ideología de género, el lobby LGBT y el feminismo radical. Mons. José Gomez, Arzobispo de Los Ángeles explica que las nuevas religiones de la política surgen en medio de un mundo que está cada vez más secularizado y en donde existe cierto tipo de líderes elitistas que se interesan poco por la religión y no tienen verdaderos vínculos con las naciones en las que ellos viven o con las tradiciones o culturas locales. Las nuevas religiones políticas de Estados Unidos creo que la mejor manera de que la Iglesia entienda lo que son los nuevos movimientos de justicia social es considerarlos como pseudo religiones, e incluso como reemplazos y rivales de las creencias cristianas tradicionales”. Con el colapso de la cosmovisión judeocristiana y el surgimiento del secularismo, los sistemas de creencias políticas basados en la justicia social y en la identidad personal han llegado a llenar el espacio que alguna vez ocuparon las creencias cristianas; como sea que llamemos a estos movimientos -‘justicia social’, ‘cultura woke’, ‘política identitaria’, ‘interseccionalidad’, ‘ideología sucesora’- estos afirman ofrecer lo que la religión proporciona.

La cultura woke dice algo como: No podemos saber de dónde venimos, pero somos



conscientes de que tenemos intereses comunes con quienes comparten nuestro color de piel o nuestra posición en la sociedad. Y también, somos conscientes, con mucho dolor, de que nuestro grupo está sufriendo y está siendo alienado, y esto pasa, sin culpa nuestra. La causa de nuestra infelicidad es que somos víctimas de la opresión de otros grupos de la sociedad. Este movimiento afirma asimismo que se consigue la liberación y la redención a través de nuestra lucha constante contra nuestros opresores, librando una batalla por el poder político y cultural. Mons. Gomez refirió que este es un discurso poderoso y atractivo para millones de personas. Esta historia obtiene su fuerza debido a la sencillez de sus explicaciones: el mundo está dividido en inocentes y víctimas, aliados y enemigos, pero esta narrativa es también atractiva porque, como dije antes, responde a necesidades y sufrimientos humanos

Continúa >>



El wokismo tiene elementos de la teología de la liberación con una visión marxista

La “Cultura” WOKE es atea

reales. La gente está sufriendo, se siente discriminada y excluida de las oportunidades que hay en la sociedad. Las teorías e ideologías de hoy son ateas, niegan el alma, así como también la dimensión espiritual y trascendente de la naturaleza humana; o piensan que eso es irrelevante para la felicidad humana y reducen lo que significa ser humano a cualidades esencialmente físicas como el color de nuestra piel, nuestro sexo, nuestras nociones de género, origen étnico y posición en la sociedad. Podemos ver que se trata de algunos elementos de la teología de la liberación, arraigada en una visión cultural marxista. Se parecen también a varias herejías y evangelios falsos que encontramos a lo largo de la historia de la Iglesia. Como los maniqueos, estos movimientos ven el mundo como una lucha entre el bien y el mal, lo justo contra lo injusto. Y como los gnósticos, rechazan la creación y el cuerpo, creyendo que los seres humanos pueden llegar a hacer de sí mismos lo que ellos quieran, estos movimientos son también pelagianos, pues creen

que la redención puede lograrse a través de nuestros propios esfuerzos humanos, sin tener en cuenta a Dios. Estos movimientos son utópicos, porque parece que creen que podemos crear una especie de cielo en la tierra, una sociedad perfecta, a través del poder político.

¿Qué hacer? Necesitamos proclamar a Jesucristo. Con caridad y confianza, sin miedo. Ésta es la misión de la Iglesia para todas las épocas y para todos los momentos culturales. En nuestra predicación, hemos de dar testimonio del hermoso proyecto de Dios para nuestra humanidad común, es decir, el origen y destino común que tenemos en Dios, y en este tiempo la Iglesia debe ser una voz para la conciencia individual y la tolerancia; en la próxima década veremos un despertar espiritual y un crecimiento en la fe, al prepararnos para el 500 aniversario de la aparición de la Virgen de Guadalupe. Sus palabras en el Tepeyac me llenan de inspiración y de fortaleza: No estoy yo aquí, que soy tu madre. **¿No estás bajo mi sombra, y resguardo?**





En lugar de evitar la ansiedad hay que enfrentarla

CINCO FORMAS DE AFRONTAR LA ANSIEDAD

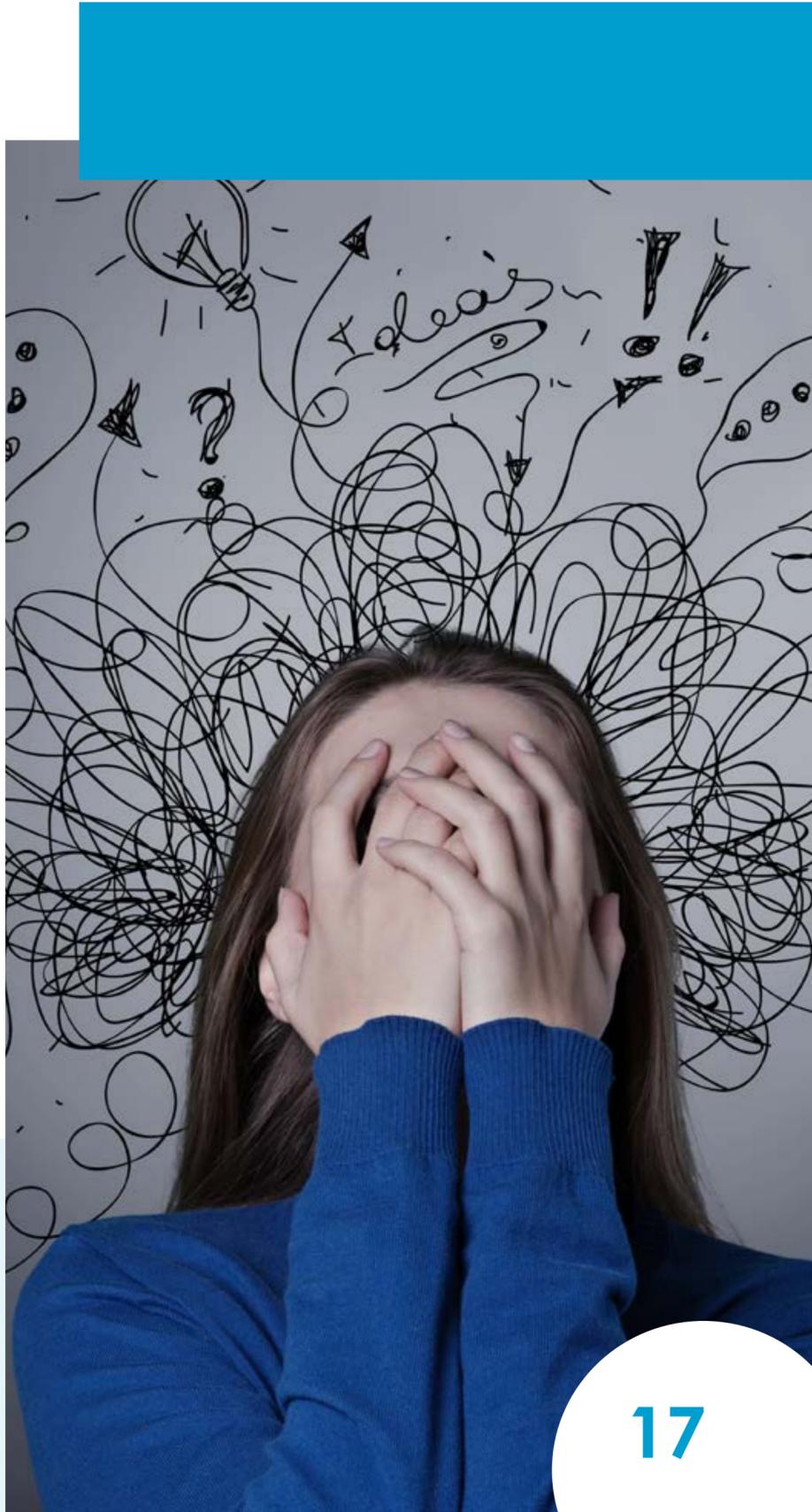
D'Arcy Lyness, PhD | kidshealth.org

Todos nos sentimos ansiosos o nerviosos en algún momento. Estos tipos de sentimientos pueden aparecer al enfrentar un desafío. Pueden surgir cuando hay presión para hacer bien las cosas. Pueden aparecer cuando tienes miedo de cometer un error, quedar mal o ser juzgado. Estas situaciones no suelen ser peligrosas. Pero el cerebro responde como si lo fueran. Por ejemplo, podrías sentirte nervioso antes de un examen o una evaluación importante. Quizás te sientas ansioso cuando te llegue el turno de hablar en clase. Estos sentimientos pueden resultar incómodos, pero puedes afrontarlos. En lugar de evitar las cosas que disparan tu ansiedad, es mejor enfrentarlas. Podría llegar a sorprenderte lo que eres capaz de hacer. A continuación, hay cinco cosas que te pueden ayudar a aprender a enfrentar la ansiedad:

1.- Comienza por tener una mentalidad enfocada en el “crecimiento”.

Algunas personas tienen una mentalidad “cerrada”. Tal vez piensen: “Yo soy así. Me pongo ansioso antes de hablar en clase. Mejor no voy a levantar la mano”. Con una mentalidad cerrada, las personas creen que las cosas no pueden cambiar. Piensan que son así y punto. Pero la ciencia que estudia el cerebro ha demostrado que es posible enseñarle al cerebro nuevas maneras de responder. Las personas con una mentalidad centrada en el “crecimiento” lo saben. Saben que, con esfuerzo y práctica, pueden mejorar en prácticamente cualquier aspecto de la vida. Esto incluye enfrentar la ansiedad.

Continúa >>





Hay que conocer las sensaciones que forman parte de tu ansiedad

Cinco formas de enfrentar a la Ansiedad



3.- Respira.

Respira lentamente unas pocas veces. Podrías inhalar mientras cuentas hasta 4 y exhalar mientras cuentas hasta 6. Puedes usar los dedos para contar cuatro o cinco respiraciones. Respirar varias veces lentamente no hará que la ansiedad desaparezca, pero puede reducirla. Tal vez te ayude a prestar menos atención a las sensaciones y los pensamientos de ansiedad. Puede ayudarte a recomponerte y estar listo para seguir adelante.

Continúa >>

2.- Detecta qué te hace sentir la ansiedad.

Conoce las sensaciones corporales que forman parte de la ansiedad. Descríbetelas. Cuando estás ansioso, ¿sientes mariposas en el estómago? ¿Te sudan las manos? ¿Te tiemblan las manos? ¿Te late más rápido el corazón? Reconoce que estos sentimientos forman parte de la respuesta normal del cuerpo a un desafío. No son nocivos. Desaparecen por sí solos. La próxima vez que los sientas, intenta detectarlos sin que te moleste su presencia. Acéptalos. Permite que estén allí. No tienes que hacerlos desaparecer. Pero tampoco debes darles toda tu atención. Fíjate si puedes hacer que pasen a un segundo plano.





Aprender a afrontar la ansiedad requiere tiempo y paciencia

Cinco formas de enfrentar a la Ansiedad

4.- Explícate a ti mismo lo que harás.

Cuando estés ansioso, es común que te digas a ti mismo cosas como: “No puedo hacer esto”. O “¿Y si lo arruino todo?”. En lugar de eso, planea decirte algo que pueda ayudarte a enfrentar el momento con coraje: “Puedo hacerlo”. O “Es normal que me sienta ansioso. De todos modos, puedo hacerlo”.

5.- Enfrenta la situación.

No esperes a que la ansiedad desaparezca. Tal vez pienses en posponer el momento de hablar en la clase hasta que ya no te sientas ansioso por hacerlo. Pero las cosas no funcionan de ese modo. Lo que te ayudará a manejar la ansiedad es enfrentarla. Esto se llama exposición.

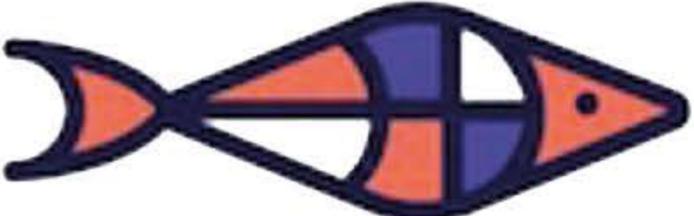


Aprender a afrontar la ansiedad requiere tiempo y paciencia. Sobre todo, requiere práctica y estar dispuesto a enfrentar las situaciones que hacen aparecer la ansiedad. Comienza con un pequeño paso. Cuanto más practiques, mayor capacidad tendrás para manejar la ansiedad. Cuando uses estos cinco pasos, puede ser útil recibir orientación y apoyo de parte de uno de tus padres, un consejero escolar o un terapeuta. Y si tu ansiedad es demasiado intensa o te resulta difícil enfrentarla, díselo a tus padres o a algún otro adulto en quien confíes.

Con el cuidado y el apoyo adecuados, puedes aprender a manejar la ansiedad.





EXU ·  **FISH PRODUCTS**





La enfermedad del hombre de hoy es una enfermedad de corazón

EL MAL DE ESTA GENERACIÓN: La indiferencia del Corazón

Mons. José Ignacio Munilla | revistaaguaviva.org

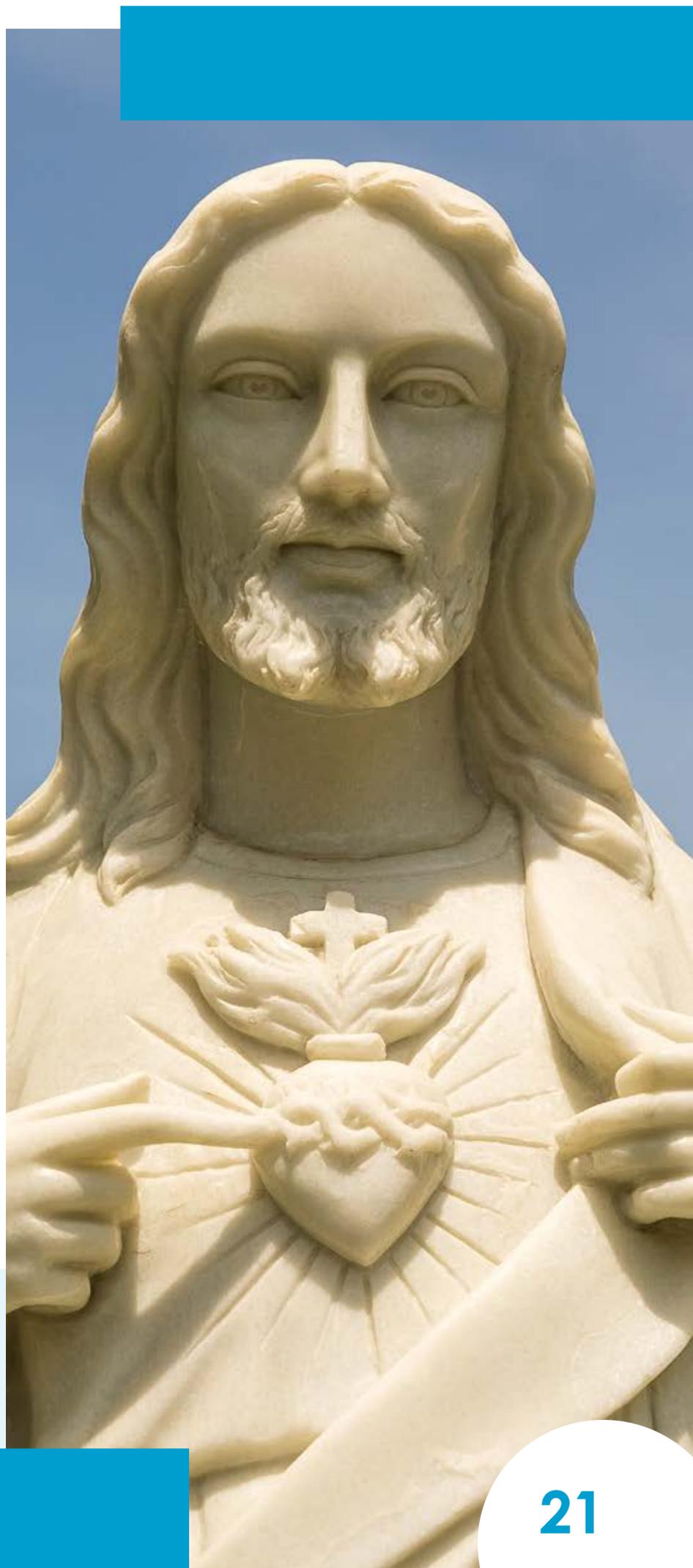
“La enfermedad del hombre de hoy es una enfermedad de corazón: el corazón de piedra y egoísta”

San Juan Pablo II - Los signos más destacados de este “mal de corazón” son:

1.- Falta de autoestima:

En esta cultura secularizada en la que se plantea un ideal de vida feliz de espaldas a Dios, somos testigos de infinidad de carencias afectivas, heridas necesitadas de sanación, desequilibrios psicológicos, dramas interiores. Constatamos que la presunción y la desesperación no son dos actitudes contrapuestas, sino que en la práctica, se dan al mismo tiempo y en las mismas personas. ¡Dime de qué presumes y te diré de qué careces! El paso de la jactancia y de la soberbia profesada en público, al auto-desprecio confesado en privado, se da con mucha frecuencia. Por el contrario, en nuestros días, no son pocos los que han aprendido a aceptarse, a valorarse y a amarse a sí mismos, desde la experiencia del amor incondicional del Corazón de Cristo hacia cada uno de nosotros. ¿Si Jesús me quiere y ha entregado su vida por mí, quién soy yo para despreciarme?

Continúa >>





¡Dime de qué presumes y te diré de qué careces!

El mal de esta Generación



2.- Insensibilidad:

Al mismo tiempo hemos desarrollado una estrategia de insensibilidad: Para evitar el sufrimiento, nos encerramos como la tortuga en su caparazón y nos hacemos insensibles. La indiferencia y el pasotismo terminan por ser el marco en el que el drama del hombre “se esconde”. La sanación del corazón del hombre, tiene que llevar a “sentir” la vida con sus sufrimientos y alegría, según aquella máxima paulina: “¿quién llora sin que yo lllore con él? ¿Quién ríe sin que yo ría con él?”.

3.- Narcisismo:

Otra de las manifestaciones derivadas de la falta de autoestima es el narcisismo, que se traduce en una tendencia a llamar la atención y a pretender que todo el mundo gire en torno a nosotros, bien sea para ser adulados, o para ser compadecidos. El narcisista considera siempre insuficiente lo que recibe, es un mendigo per-



petuamente insatisfecho. Busca reconocimiento, aprecio, elogio, admiración, etc. Busca su realización personal, en medio de un eterno “victimismo”. Sin la sanación del corazón narcisista, es imposible la fidelidad y la felicidad. Es necesario un corazón nuevo para huir de la esclavitud de una continua “queja”, que se manifiesta en la preocupación insana de la propia imagen, hipersensibilidad, etc., etc.

Continúa >>



¿Quién llora sin que yo llore con él?

El mal de esta Generación

4.- Incapacidad de perdonar:

Cuando empezamos por no aceptarnos y querernos a nosotros mismos, difícilmente podemos ser capaces de querer a los demás. Las virtudes del prójimo no son reconocidas porque nos dan envidia; mientras que sus defectos nos resultan patentes e insufribles. Dividimos a la humanidad según filias y fobias: a nuestros favoritos se lo consentimos todo, mientras que a los que nos caen antipáticos no les pasamos una. Cuando el odio anida en nuestro corazón, puede llegar a ser una obsesión que termina por corromper el corazón humano.

5.- Esclavitud de la impureza:

Cuando el corazón del hombre no madura equilibradamente, dejándose sanar por la gracia de Cristo, lo más frecuente es que terminemos buscando “compensaciones” en determinados “tubos de escape”. Uno de ellos es el sexo, que está llegando a ser una auténtica esclavitud, una verdadera “fijación”, que condiciona grandemente nuestra capacidad para amar. Vivimos bajo un auténtico bombardeo de incitaciones sexuales, que facilitan

las adicciones y las conductas compulsivas, hasta el punto de hacernos incapaces para la donación. Paradójicamente, lo que Dios creó para ser un instrumento del amor -el sexo-, por el influjo del “mal de corazón” que padecemos, se ha terminado por divorciar de la vocación al amor.

[Continúa >>](#)



El mal de esta Generación

6.- Desconfianza:

He aquí otra característica de nuestro mal de corazón: el síndrome de la desconfianza. Nadie parece fiarse de nadie. Es una sensación como de no pisar terreno firme, de temor al futuro. Nace también de la inseguridad propia, que termina por dificultarnos la confianza en los demás. Mucho tienen que ver en esto las familias rotas o desestructuradas, cuyo drama pasa una gran factura, dejando huellas de inseguridades y angustias... Finalmente, la falta de confianza termina por erosionar las relaciones sociales, dificultando las amistades, aislando a las personas, haciéndonos suspicaces e hipersensibles.

7.- Proyecto ideológico laicista:

A todo lo anterior se añade la dureza de corazón provocada por el planteamiento soberbio existente en el proyecto ideológico laicista, que afirma que la autonomía del hombre necesita desprenderse de la tutela religiosa.

Sin embargo, la devoción al Corazón de Cristo se presenta, en este Tercer Milenio, como auténtica “profecía” y “terapia” providencial. En esta cultura laicista en la que algunos afirman no tener más religión que “el hombre”, somos testigos de la radical necesidad de misericordia que tiene el hombre.





Vamos a mirar a Jesús en nuestros familiares

ENSEÑE A LOS NIÑOS EL ADVIENTO

Por : Dulce Ma. Fernández y Gutiérrez



El Adviento es el tiempo que nos propone la Iglesia para prepararnos a la gran fiesta del nacimiento de Jesús, hecho niño, por amor a todos nosotros. Y su amor no tiene ni principio ni fin, es para siempre. ¡Es de lo más hermoso!

El Adviento sólo dura cuatro domingos, y los tenemos que aprovechar muy bien. Si en su casa tienen la linda costumbre de la Corona de Adviento, no pierdan la oportunidad de celebrar así estos cuatro domingos.

ACTIVIDADES PARA VIVIR EL ADVIENTO

El amigo secreto: Para empezar a realizar acciones concretas en el Adviento 2024, los niños

deben estar en contacto con su “amigo secreto: Jesús”. Él les dará muchas sugerencias para hacer felices a los demás. Porque vamos a expresar nuestra espera tratando de mirar a Jesús en nuestros familiares, amigos, vecinos, enfermos, desempleados, encarcelados, próximos o lejanos.

Actividades: El Adviento invita a la reflexión sobre el significado de la Navidad y la llegada de Jesús como un evento de esperanza y salvación. Al enseñar a los niños sobre el Adviento, se les anima a reflexionar sobre el verdadero significado de la Navidad, más allá de los regalos y las festividades.

Continúa >>



¿Cuál sería una idea de hacer un nacimiento?

Adviento para los niños

1.- Vamos a rezar

Por todos pero en silencio, sin que nadie nos diga qué o cómo tenemos que rezar. Es un secreto entre Jesús y yo.

2.-Vamos a tener detalles tan sencillos.

Podemos dejarle una notita a otra persona, deseándole cosas buenas, o un “te quiero” o un “perdóname”, pero sin que sepa que eres tú. **¡Todo es en secreto!**

3.- Vamos a poner el Nacimiento con mucho detalle.

Pensemos lo que sienten cada uno de los personajes que él están.

¡Esto sí lo podemos platicar, porque es una forma de meditación familiar!

4.- Si no tenemos un Nacimiento, ¡no importa!

Estamos a tiempo de elaborar uno con plastilina, con masa de galletas, con cartón, ¡hasta con cacahuates! Hay que dejar volar la imaginación.

Y mientras lo elaboramos, seguimos platicando con Jesús y de Jesús. Esto es lo importante.

5.- Tratemos de poner nuestro Nacimiento.

Podemos suponer que Jesús viene este año, en medio de todos los sufrimientos del mundo actual, **¿Cuál sería una idea de hacer un nacimiento?**

6.-¿Qué nos diría Jesús? ¿Qué nos pediría que hiciéramos por nuestros hermanos que la están pasando mal en este momento?

Este es el momento de sacar algo de lo nuestro que podemos obsequiar a los que nada tienen. Podemos dedicar una jornada a juntarlo y llevarlo a regalar a quien lo necesite.

Continúa >>





*Vencer el egoísmo, el orgullo, la indiferencia
nos acerca a Dios*

Adviento para los niños

7.- Es época de hacer pequeños regalos de uno mismo, vencer el egoísmo, el orgullo, la indiferencia, la pereza.

Nuestro **“Amigo secreto”** nos dirá en nuestro corazón lo que quiere que hagamos ese día. Pero acuérdense de platicar con Él todos los días y a cualquier hora, para poderlo escuchar de corazón a corazón.

8.- Agradecer a Jesús “Nuestro Amigo Secreto”, todo lo que nos ha dado: la fe, el Bautismo, la Eucaristía, las cosas materiales, la salud y la enfermedad, la tecnología, la medicina, los doctores, las enfermeras, el personal de intendencia de los hospitales, las personas que nos dan buen ejemplo, y todo lo que quieras añadir, porque todo es para el bien de los que aman a Dios.

Si intentamos vivir el Adviento de esta manera, ¡será el mejor Adviento de nuestra vida, a pesar de todos los pesares! Y el día de Navidad recibiremos a Jesús, al que hemos esperado con tanta ilusión, y descubriremos que efectivamente ¡Jesús es nuestro verdadero amigo secreto! Cantaremos un hermoso villancico, porque ha nacido Jesús.

