

Vol. 35/mar/26

REVISTA ILUMINÁNDOTE

ESCUELAS CATÓLICAS



Revista Iluminándote

Superintendencia de las Escuelas Católicas
Diócesis de Ponce

Editor en jefe: Dra. Justina Ocasio Landrón

Dirección creativa: DS MEDIA GROUP
dsmediagrouppr.com

Contacto: SECPONCE.COM
PO BOX 32158 PONCE PR 00732-2158
oficinasuperintendenciadppr@gmail.com
787.842.2102

Editorial	3
Mensaje Santo Padre Papa León XIV	4
Prácticas cuaresmales	5
Primer Encuentro Cuaresmal	6-7
Segundo Encuentro Cuaresmal	8
Obras de Misericordia	9
San José	10
Miércoles de ceniza	11
Silencio	12
¿Y quién eres tú, Jesús?	13
Etapa de la Oración	14
Calendario	15

El Señor nos concede una nueva oportunidad para dar una mirada retrospectiva a nuestra vida y volver nuevamente al Padre con corazón renovado y puro. El tiempo de Cuaresma te brinda ese espacio necesario para retomar el camino de nuestra vida espiritual.

¿Es Cuaresma realmente un tiempo repetitivo en la historia que vivimos solo por tradición? ¿Es otra de tantas celebraciones que hacemos anualmente sin que cambie el ritmo de nuestras vidas? O tal vez, solo se trata de conocer narraciones de un hombre llamado Jesús. Si esto fuera cierto, no estamos perdiendo nada, sin embargo, la verdad es otra.



Dra. Justina Ocasio Landrón
Superintendente
Escuelas Católicas de Ponce

Editorial

El tiempo de Cuaresma es un tiempo litúrgico fuerte en el cual la Iglesia Católica nos invita a detenernos, a hacer un alto en nuestra ajetreada vida, a hacer una introspección para ver cómo hemos estado viviendo espiritualmente y reflexionar si tiene sentido el constante hacer cosas, planificar el presente y el futuro, sin voltear a ver el pasado. Dejar que las heridas sigan abiertas, sin buscar sanarlas. ¿Qué sentido tiene vivir sin Dios cada día en tu vida?

La respuesta es simple, no tiene ningún sentido, Cuaresma es un tiempo que se nos concede una vez más para que podamos encontrar el verdadero sentido de vivir una vida en Cristo Jesús y para Cristo Jesús. Aspirar no a los bienes terrenales, sino a la vida eterna que Dios nos ofrece.

Para lograrlo necesitas: encuentro con Jesús en la Palabra, en la Eucaristía, en la oración; poder hablarle y escucharlo. En esta Etapa de la Oración de nuestra diócesis de Ponce la respuesta es: oración, silencio, escucha y contemplación. Solo así se transforma y convierte el corazón de un cristiano para celebrar con alegría genuina la Pascua del Señor.

MENSAJE DEL SANTO PADRE PARA LA CUARESMA DE 2026

Escuchar y ayunar. 2da Parte
La Cuaresma como tiempo de conversión

San Agustín, con sutileza espiritual, deja entrever la tensión entre el tiempo presente y la realización futura que atraviesa este cuidado del corazón, cuando observa que: «es propio de los hombres mortales tener hambre y sed de la justicia, así como estar repletos de la justicia es propio de la otra vida. De este pan, de este alimento, están repletos los ángeles; en cambio, los hombres, mientras tienen hambre, se ensanchan; mientras se ensanchan, son dilatados; mientras son dilatados, se hacen capaces; y,

hechos capaces, en su momento serán repletos».[2] El ayuno, entendido en este sentido, nos permite no sólo disciplinar el deseo, purificarlo y hacerlo más libre, sino también expandirlo, de modo que se dirija a Dios y se oriente hacia el bien.

Sin embargo, para que el ayuno conserve su verdad evangélica y evite la tentación de enorgullecer el corazón, debe vivirse siempre con fe y humildad. Exige permanecer arraigado en la comunión con el Señor, porque «no ayuna de verdad quien no sabe alimentarse de la Palabra de Dios».[3] En cuanto signo visible de nuestro compromiso interior de alejarnos, con la ayuda de la gracia, del pecado y del mal, el ayuno debe incluir también otras formas de privación destinadas a hacernos adquirir un estilo de vida más sobrio, ya que «sólo la austeridad hace fuerte y auténtica la vida cristiana».[4]

Por eso, me gustaría invitarles a una forma de abstinencia muy concreta y a menudo poco apreciada, es decir, la de abstenerse de utilizar palabras que afectan y lastiman a nuestro prójimo. Empecemos a desarmar el lenguaje, renunciando a las palabras hirientes, al juicio inmediato, a hablar mal de quienes están ausentes y no pueden defenderse, a las calumnias. Esforcémonos, en cambio, por aprender a medir las palabras y a cultivar la amabilidad: en la familia, entre amigos, en el lugar de trabajo, en las redes sociales, en los debates políticos, en los medios de comunicación y en las comunidades cristianas. Entonces, muchas palabras de odio darán paso a palabras de esperanza y paz.

Juntos: Por último, la Cuaresma pone de relieve la dimensión comunitaria de la

A photograph of Pope Leo XIV, wearing a white cassock and a zucchetto, with his hands clasped in prayer. The text 'PAPA LEÓN XIV' is overlaid on the image in large, bold, purple letters.

**PAPA
LEÓN XIV**

Palabra y de la práctica del ayuno. También la Escritura subraya este aspecto de muchas maneras. Por ejemplo, cuando narra en el libro de Nehemías que el pueblo se reunió para escuchar la lectura pública del libro de la Ley y, practicando el ayuno, se dispuso a la confesión de fe y a la adoración, con el fin de renovar la alianza con Dios (cf. Ne 9,1-3).

Del mismo modo, nuestras parroquias, familias, grupos eclesiales y comunidades religiosas están llamados a realizar en Cuaresma un camino compartido, en el que la escucha de la Palabra de Dios, así como del clamor de los pobres y de la tierra, se convierta en forma de vida común, y el ayuno sostenga un arrepentimiento real. En este horizonte, la conversión no sólo concierne a la conciencia del individuo, sino también al estilo de las relaciones, a la calidad del diálogo, a la capacidad de dejarse interpelar por la realidad y de reconocer lo que realmente orienta el deseo, tanto en nuestras comunidades eclesiales como en la humanidad sedienta de justicia y reconciliación.

Queridos hermanos, pidamos la gracia de vivir una Cuaresma que haga más atento nuestro oído a Dios y a los más necesitados. Pidamos la fuerza de un ayuno que alcance también a la lengua, para que disminuyan las palabras que hieren y crezca el espacio para la voz de los demás. Y comprometámonos para que nuestras comunidades se conviertan en lugares donde el grito de los que sufren encuentre acogida y la escucha genere caminos de liberación, haciéndonos más dispuestos y diligentes para contribuir a edificar la civilización del amor. Los bendigo de corazón a todos ustedes, y a su camino cuaresmal.

PRÁCTICAS CUARESMALES

¿Por qué el sacerdote lleva vestimentas púrpuras durante casi todas las semanas de Cuaresma?



Púrpura es un signo de arrepentimiento. Hay una semana en la Cuaresma, llamada “Domingo de Gaudete,” donde se permiten vestimentas rosas o rosadas para ser usados como una señal de que nos estamos acercando al final de la Cuaresma y avanzar hacia la alegre fiesta de Pascua. La Cuaresma no sólo nos llama al arrepentimiento, pero también nos ayuda a preparar nuestros corazones para celebrar el sufrimiento, muerte y resurrección de Cristo y celebrar con gran apertura de corazón.

Algunas cosas no se logran excepto a través de la oración y el ayuno. ¿Por qué la oración y el ayuno son tan poderosos?



A través de la oración Dios cambia nuestros corazones y los corazones de los demás y que podemos abarcar no sólo a nosotros mismos y nuestros propios sueños, pero los sueños de Dios. Por el ayuno, nos disciplinamos y negamos nuestros cuerpos para que tengamos hambre de lo que es de Dios. Nuestra hambre por la comida es un signo de nuestra hambre de Dios y nuestra hambre por la paz y la justicia. He sugerido durante esta Cuaresma que debemos orar y ayunar para que podamos convertirnos en una ciudad y una región más pacífica y acabar con este flagelo de la violencia, el asesinato y el racismo. Esta es la Nueva Batalla de Nueva Orleans. También pido ayunar y orar por aquellos que perdieron a seres queridos durante estos años y también por aquellos que han derramado su sangre en las calles debido a la violencia y el asesinato.

¿Cuántos litros de sangre han sido derramados en nuestras calles a causa del odio y una falta de respeto por la vida humana? Oremos y ayunemos por aquellas personas que han derramado su sangre que tendrán la plenitud de la vida eterna. os que han perdido seres queridos, que conocerán la paz de Dios.

Permítanos orar y ayunar por aquellos que perpetraron el asesinato, que Dios misericordiosamente les perdone y que tengan un cambio de corazón, si no en la vida, quizá en la muerte. Oremos y ayunemos por aquellos que han perdido seres queridos, que conocerán la paz de Dios.



El Gloria y el Aleluya no se cantan durante la Cuaresma

En realidad, la liturgia durante la Cuaresma, incluso la liturgia del domingo, se supone que son más simples y más silenciosas. Por desgracia, no se practica en muchas iglesias. Para poner de relieve, no cantamos el Gloria, que es un canto de alabanza. Ponemos más énfasis en el Rito Penitencial, que viene justo antes de él. No usamos el Aleluya, porque esa palabra específica, significa un gran elogio a Dios, se utiliza para la Semana Santa. No utilizamos el Aleluya durante las seis semanas de Cuaresma por lo que la palabra tiene más reverencia y triunfalismo en Semana Santa.

¿Estamos obligados a seguir nuestros sacrificios personales cuaresmal los domingos de Cuaresma?



Nuestra tradición dice que los domingos de Cuaresma, estamos exentos de los sacrificios que hemos decidido hacer durante la Cuaresma. La razón es que cada domingo es por sí mismo una pequeña Pascua o un signo de resurrección. Si una persona elige una penitencia, está exenta de ella. Podemos mirar en las leyes del ayuno y abstinencia durante la temporada cuaresmal y fácilmente olvidar los detalles y los requisitos, pero no creo que al final de la vida o del domingo de Pascua Dios nos vaya a preguntar sobre todos estos detalles. Él nos preguntará, “¿Viviste el espíritu de arrepentimiento durante la Cuaresma? ¿Hiciste algo adicional o te privaste de algo por lo que pudiste llegar más cerca a mí, y te convertirte en una persona más amorosa para los demás?”

PRIMER ENCUENTRO CUARESIMAL 2026

El jueves, 12 de marzo, se realizó el primer Encuentro Cuaresmal 2026 en la Casa de Retiro del Movimiento Juan XXIII de Juana Díaz con el tema principal: La Cuaresma se vive con alegría. Participaron estudiantes de duodécimo de las escuelas católicas de Ponce. Asistieron los colegios: La Milagrosa, San Conrado, El Ave María, Academia Cristo Rey, Academia Santa María Reina, de Guayanilla Inmaculada Concepción, y de Coamo Nuestra Señora de Valvanera. Los recursos, P. José A. López, párroco de Cristo Rey, P. Fernando Negro, del Colegio Ponceño y el Capellán de la PUC, P. Arnaldo Ortiz quien se reunió con los directores, principales y maestros.





PRIMER ENCUENTRO CUARESIMAL 2026

SEGUNDO ENCUENTRO CUARESMAL 2026

19 DE MARZO



Enterrar a los muertos

Visitar a los presos

Dar de comer al hambriento

Dar de beber al sediento

Vestir al desnudo

Alojar al que no tiene casa

VISITAR A LOS ENFERMOS

Enseñar al que no sabe

Rezard por los vivos y difuntos

Dar buen consejo al que lo necesita

Corregir al que se equivoca

Perdonar las injurias

Sufrir con paciencia los defectos de los demás

Consolar al triste



OBRAS DE MISERICORDIA



Solemnidad de San José, 19 de marzo

¿Por qué celebramos la solemnidad de San José?

Después de la Santísima Virgen María, San José es el más grande de los santos. Él es aquel "en cuya custodia Dios confió sus tesoros más preciados", Jesús y María.

En su Exhortación Apostólica Custodio del Redentor, el Papa San Juan Pablo II detalla esta declaración del Papa León XIII, al tocar la vocación de María y José con respecto a la Encarnación de la Palabra Eterna, este es el misterio en el que José de Nazaret "compartía" como ningún otro ser humano excepto María, la Madre de la Palabra Encarnada. Él compartió en ella con ella; estuvo involucrado en el mismo evento salvífico; él era el guardián del mismo amor, a través del cual el Padre eterno "nos tenía destinado a ser sus hijos por medio de Jesucristo" (Ef 1,5).

Si María es la humilde sierva del Señor, preparada desde la eternidad para la tarea de ser la Madre de Dios, José es quien Dios eligió para ser el "supervisor del nacimiento del Señor", aquel que tiene la responsabilidad de cuidar la entrada "ordenada" del Hijo de Dios en el mundo, de acuerdo con las disposiciones divinas y las leyes humanas Custodio del Redentor. Por lo tanto, la Iglesia honra a San José el 19 de marzo por su fidelidad a Dios, y a su vocación como Custodio del Redentor.

Podemos aprender acerca de la importancia de la fe cuando vemos cuán profundamente creía el mensaje del ángel:

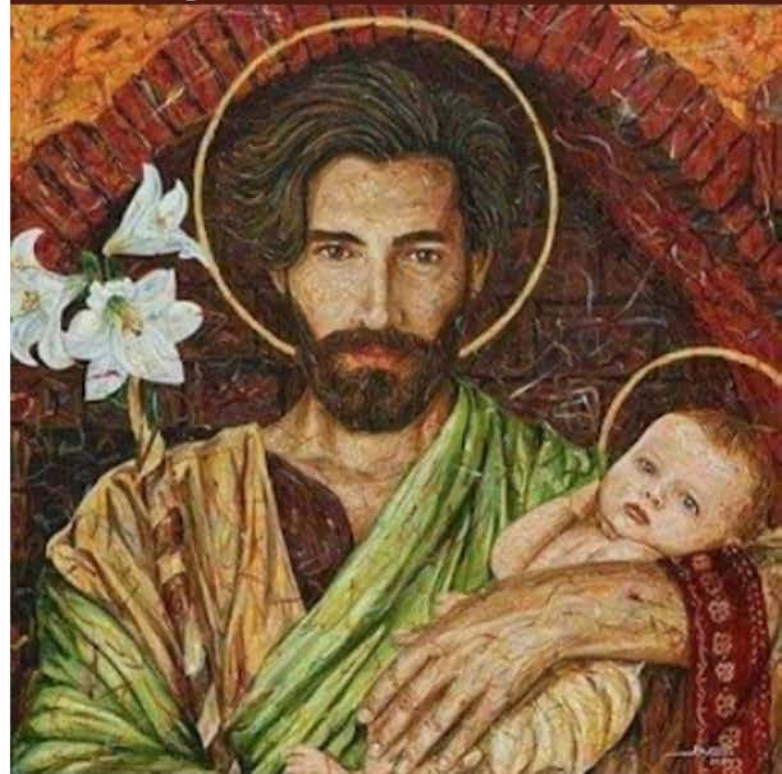
La fe: Un ángel del Señor se le apareció en un sueño, diciendo: "José, hijo de David, no temas tomar a María vuestra esposa, porque

lo que se concibe en ella es del Espíritu Santo; ella tendrá un hijo, y le pondrás por nombre Jesús, porque él salvará a su pueblo de sus pecados." Todo esto tuvo lugar para cumplir lo que el Señor había hablado por el profeta: "He aquí, una virgen concebirá y tendrá un hijo, y su nombre se llamará Emmanuel". Cuando José despertó del sueño, hizo lo que el ángel del Señor le mandó; se llevó a su esposa, pero no la conoció hasta que ella había dado a luz a un hijo; y le puso por nombre Jesús. (Mateo 1:18-25)

El coraje: un ángel del Señor se le apareció a José en un sueño y le dijo: "Levántate, toma al niño y a su madre, y huye a Egipto, y quédate allí hasta que te lo diga; porque Herodes está a punto de buscar al niño, para destruirlo." Y se levantó y tomó al niño y a su madre por la noche, y partió a Egipto, y permaneció allí hasta la muerte de Herodes. (Mateo 2:13-15)

La obediencia: San José fue obediente a Nuestro Señor, incluso en medio de grandes pruebas y peligro.

El Padre Eterno eligió a San José para ser el padre terrenal de Su Hijo Divino. Esto era necesario para el Plan Divino.





MIÉRCOLES DE CENIZAS EN EL COLEGIO SAGRADO CORAZÓN DE JESÚS

Celebración de la Misa del Miércoles de Ceniza, el 18 de febrero de 2026, presidida por el Padre Gerardo Ramírez, Vicario General de Ponce y capellán del colegio. Con esta Eucaristía en el colegio Sagrado Corazón de Jesús inician el tiempo de Cuaresma.



“Quiero Aprender A Hacer Silencio”

Diana Paola Delgado Vega (Estudiante)
Academia Cristo Rey

En mi corta edad he aprendido que la Cuaresma es un tiempo para reflexionar y mirar dentro de uno mismo. Todo comienza el Miércoles de Ceniza, cuando recibimos la cruz en la frente. Para mí, ese momento significa el inicio de un nuevo camino. Es un recordatorio de que debo detenerme un poco, hacer silencio y pensar en lo que hay en mi mente y en mi corazón.

La Cuaresma también es un tiempo para prepararnos y acercarnos más a Dios. Es una oportunidad para reconciliarnos con el Padre, que siempre nos busca y nos ama. Jesús nos dio el regalo más grande al vencer la muerte y dejar su tumba vacía. De la misma manera, nosotros también estamos llamados a dejar atrás aquello que nos pesa y empezar de nuevo en su gracia.

Durante estos cuarenta días quiero aprender a hacer silencio. En el silencio puedo pensar mejor, escuchar a Dios y entender lo que realmente es importante. A través de pequeños sacrificios trato de cambiar el ruido y las distracciones por momentos de paz. Para mí, esos sacrificios son una forma de demostrar amor y gratitud a Dios.

Como joven que vive en un mundo lleno de distracciones, redes sociales y mucho ruido, quiero intentar crear más silencio dentro de mí y a mi alrededor. La Cuaresma me recuerda que es importante detenerse, reflexionar y confiar en Dios.

Quiero vivir este tiempo con fe y esperanza. Estoy decidida a caminar junto a Él y dejar que su luz guíe mi vida. Quiero ser una Diana que vive en paz, recordando que el silencio no significa estar sola, sino tener un momento especial para hablar con Dios.



Jesús

¿Y quién eres tú, Jesús?

Soy el Hijo amado de Dios, decidido a cumplir siempre la voluntad de mi Padre.

Soy quien multiplicó los cinco peces y los cinco panes, para saciar el hambre de mi pueblo.

Yo soy al que llamas el **BUEN PASTOR** dispuesto a dejarlo todo para encontrarte cuando estás perdido y salvar tu vida.

Soy Hijo, Soy hermano, también Soy el Padre quien sale con los brazos abiertos al encuentro del **HIJO PRÓDIGO** cuando regresa a casa arrepentido.

No soy tu juez, yo soy tu amigo, que nunca falla.

Soy la **DIVINA MISERICORDIA**, en mis brazos encuentras consuelo en los momentos más difíciles de tu vida. Yo cargué por amor a ti una pesada cruz para que la redención de tus pecados y tu salvación eterna.

Soy el que entregó la vida por amor a ti, sin pensarlo dos veces.

Yo soy el Camino, la Verdad y la





Oración para esta etapa

Señor Jesús, con un corazón encendido en el fuego de tu Espíritu, enséñanos a orar al Padre, para que amando corresponsablemente construyamos juntos tu Reino. Amén.

Santa María de Guadalupe,
mujer del corazón de fuego,
fortalécenos en la misión.

San José,
artesano de la comunión,
fortalécenos en la misión.

San Juan Diego,
ejemplo de fe sencilla,
fortalécenos en la misión.

En este tiempo de Cuaresma, la Diócesis de Ponce, con un corazón agradecido por los acontecimientos vividos en nuestra Iglesia particular, se dispone a entrar en la Etapa de la Oración. Este camino nos invita a detenernos, a mirar con fe lo que el Señor ha realizado entre nosotros y a seguir caminando juntos como discípulos misioneros y testigos de Jesucristo, con el corazón encendido por su presencia.

Queremos que el fuego de la oración sea el fundamento de nuestro caminar, el amor la meta que oriente cada paso y la corresponsabilidad el método que nos permita construir juntos el Reino de Dios. Como los discípulos en el camino de Emaús, también nosotros deseamos reconocer al Señor que camina a nuestro lado y dejar que su Palabra haga arder nuestro corazón.

En este tiempo de gracia, invitamos a todo el Pueblo de Dios a adentrarse en el silencio que abre el alma a Dios, en la escucha atenta de su Palabra, en la contemplación de su misterio, en la adoración de su presencia viva y en el renovado impulso misionero que nace de un encuentro profundo con Él.

Con humildad y confianza, elevamos también nuestra súplica al Padre: que nos enseñe a orar, como los discípulos le pidieron a Jesús: "Señor, enséñanos a orar", así como Juan enseñó a sus discípulos, para que nuestra oración sea siempre un encuentro vivo que transforme nuestra vida y renueve nuestra misión.

CALENDARIO LITÚRGICO DE MES DE MARZO

Intensiones de oración de este mes: “Por el desarme y la paz.”

SAN JOSÉ, ESPOSO DE LA BIENAVENTURADA VIRGEN MARÍA
19 DE MARZO



Entre sus virtudes, la obediencia y humildad, hizo lo mandado por el ángel y tomó a María con todo el misterio de la maternidad. El Papa Benedicto dijo: “dejémonos invadir por el silencio de San José”, el ruido nos impide escuchar o percibir las grandes verdades de la vida.

LA ANUNCIACIÓN DEL SEÑOR
25 DE MARZO



María dijo entonces: «Yo soy la servidora del Señor, que se cumpla en mí lo que has dicho». Y el Ángel se alejó. (Lc 1,26-38)

VIERNES DE DOLORES
27 DE MARZO



Recordamos los dolores y sufrimientos de la Virgen María en torno a la Pasión de Cristo, su Hijo amado. Se trata del llamado “Viernes de los Dolores” o “Viernes de Concilio”.

DOMINGO DE RAMOS EN LA PASIÓN DEL SEÑOR
29 DE MARZO



Conmemora la profecía del triunfo pascual de Cristo y el anuncio de su Pasión



¡ÉL VIVE!

**Superintendencia de Escuelas Católicas
Diócesis de Ponce**

SECPONCE.COM

PO Box 32158
Ponce, PR 00732-2158

Marzo 2026

787-842-2102

oficinasuperintendenciadppr@gmail.com