

CV
Revista

24 al 30 de Julio de 2005

A photograph of several children sitting on a couch, watching a movie. In the foreground, two young girls with blonde hair are looking intently at the screen. The girl on the left has her hand near her mouth, while the girl on the right has a more serious expression. In the background, other children are visible, slightly out of focus.

**El cine
y los valores**

Guía para la postura en la misa

No es indiferente qué postura adoptamos en un momento determinado de nuestra celebración. El cuerpo también celebra, también reza.

a) *La postura tiene mucho que ver con la actitud interior. Cuando nos ponemos de pie expresamos algo distinto que cuando nos arrodillamos o estamos sentados.*

b) *La postura expresa y favorece la actitud uniforme de una comunidad: por ejemplo si todos escuchan de pie el evangelio, para significar su respeto y disponibilidad ante la palabra de Cristo.*

c) *A cada momento de la celebración le corresponde una postura, porque se ve que es más coherente y que favorece lo que estamos haciendo.*

Por eso ha habido últimamente –sobre todo en la recientemente publicada tercera edición del Misal– unos cambios significativos en las posturas de nuestra Misa: por ejemplo, ahora comulgamos de pie y antes lo hacíamos de rodillas.

A veces estamos de pie

La postura de pie es propia de la persona humana, y la distingue entre los animales: el hombre es el “homo erectus”.

Significa respeto, atención, disponibilidad, libertad, la postura de los hijos en la familia de Dios y la confianza de los que se sienten resucitados con el Señor.

En la misa adoptamos la postura de pie:

- al comienzo, para acompañar al sacerdote y los demás ministros que entran, mientras cantamos el canto de entrada;
- siempre que el sacerdote dirige a Dios una oración en nombre de todos, él ora de pie, y la comunidad le acompaña también de pie; eso pasa en las oraciones breves: la oración colecta del principio, la oración final de la poscomunión y, sobre todo, durante la Plegaria Eucarística, la oración central de la misa;
- y también en otra oración breve, a la que muchos no están acostumbrados a



Si nos sabes cual debe ser la postura durante la misa, esta guía te ayudará a saber cuando debes pararte, sentarte o arrodillarte. (Foto archivo Eric Quiñones 2004)

levantarse: la “oración sobre las ofrendas”, que concluye el ofertorio; también esa oración la dice el sacerdote en nombre de la comunidad, y todos le acompañamos de pie; por eso el Misal dice que nos ponemos de pie ya para contestar al “orad, hermanos”;

- por el mismo motivo nos ponemos de pie para la Oración Universal: esta vez somos todos, con la respuesta a las diversas intenciones, los que dirigimos nuestra oración “sacerdotal” a Dios en nombre de toda la humanidad;
- cuando escuchamos el evangelio, para expresar que es la lectura principal de todas, por ser más directamente la palabra de Cristo; nos ponemos de pie ya para cantar el Aleluya, la aclamación que pertenece al evangelio;
- también estamos de pie para el Credo, la profesión de fe comunitaria;
- cuando acudimos a comulgar: aunque la última edición del Misal permite que las Conferencias de Obispos de cada país pueden decidir si también se puede seguir comulgando de rodillas, allí donde se ha conservado la costumbre (que no es el caso de España), la postura más coherente es comulgar de pie: una comunidad en marcha recibe para su camino el alimento que le da Cristo.

A veces permanecemos sentados

La postura de sentados es la propia del maestro que enseña y del que está escuchando. Es también la más adecuada para los momentos de paz, de espera, de recogimiento y meditación.

Por eso en la misa es la postura más propia del sacerdote que preside la celebración. Presidir viene de “pre-sedere”, sentarse delante. Desde su “sede” preside toda la primera parte de la celebración, hasta el ofertorio. Luego, sigue presidiendo, ya de pie, desde el altar.

Los demás estamos sentados:

- antes de la celebración, hasta que dé comienzo la procesión de entrada del sacerdote y sus ministros;
- mientras escuchamos las lecturas anteriores al evangelio, incluido el salmo responsorial;
- durante la homilía del presidente;
- durante el espacio del ofertorio, mientras los ministros preparan el altar y los dones para la Eucaristía;
- después de la comunión, durante los momentos de silencio que preceden a la oración poscomunión; es el momento para el recogimiento, la meditación, la interiorización del momento principal de

la misa, la comunión con el Señor.

A veces nos arrodillamos:

La postura de arrodillarse indica claramente la humildad, el respeto profundo que sentimos ante alguien, la adoración, los sentimientos de penitencia y también la oración personal intensa.

Antes era la postura más común en la misa. Ahora es la postura de pie la más se adopta, sobre todo en los momentos de oración comunitaria.

Actualmente nos arrodillamos:

- en la consagración: es el único momento de la misa en que se indica esta postura; así se subraya que la comunidad es consciente de que se está realizando la admirable conversión del pan y el vino en el Cuerpo y Sangre del Señor, gracias a la invocación del Espíritu Santo que acaba de hacer el sacerdote y a las palabras de Cristo que repite sobre el pan y el vino;
- la última edición del Misal admite varias excepciones a esta postura: motivos de salud, la estrechez del lugar, la aglomeración de la concurrencia u “otras causas razonables”;
- pero si se quedan de pie, la última edición del Misal añade una indicación: “los que no se arrodillen en la consagración, hagan una reverencia profunda mientras el sacerdote hace la genuflexión después de la consagración” del pan y de nuevo de la del vino; esta reverencia profunda (de cintura, no sólo de cabeza) viene a expresar también los sentimientos de adoración que incluye el arrodillarse;
- también, fuera de la misa hay momentos en que nos arrodillamos, por ejemplo, si permanecemos un tiempo ante el Santísimo en el sagrario, para indicar nuestra actitud de adoración; también es la postura más adecuada para expresar nuestros sentimientos de penitencia en el sacramento de la Reconciliación.

(Información suministrada)

El cine también exalta valores

Yarelis del Carmen Rivera
 ediciondirecta@elvisitante.biz

Cada temporada veraniega promete los mejores estrenos hollywoodenses, las producciones más esperadas por el uso de los recursos técnicos más avanzados, los filmes con historias más fascinantes.

Sin embargo, "los niños no necesitan estar al día con los estrenos", aseguró el cineasta Rafael Mediavilla. Es con esta expresión que procura establecer la importancia de escoger, detenidamente, a qué películas exponer a los niños. "No es preguntar (a la entrada del cine o en la tienda de alquiler de videos) "¿esta película es para niños?", continuó. Y es que el también guionista y profesor universitario destaca que, "sólo los padres conocen el nivel de madurez emocional de sus hijos".

De modo tal que los adultos deben evitar dejarse llevar por sus propios gustos al elegir los filmes que serán vistos en familia, y mejor aún enfocarse el material más apto para los niños, según sus capacidades para entender lo que verán. La variedad a escoger es, indudablemente, extensa: cada año, unas 300 películas son estrenadas, a nivel mundial.

Por su parte, la doctora en Filosofía y Ciencias de la Información, María Ángeles Almacellas, señala que, "el cine encierra en sí mismo un enorme potencial formativo si lo utilizamos con un método pedagógico adecuado. Se convierte así en un inestimable recurso para ensanchar las bases de la formación humanística de niños y jóvenes, y orientarles en temas como el materialismo desenfrenado, la violencia, la promiscuidad sexual y el consumo de alcohol y drogas", en el documento Educar con el Cine, publicado en Catholic.net.

Básicamente, se trata de utilizar los recursos del cine para exaltar los valores y la humanidad. Pero, ¿qué hacer en casa para aprovechar al máximo las oportunidades educativas que provee el cine? Lo primero es hablar con los niños antes de ver la película, explicarles qué verán. El tema de la guerra, por sólo mencionar uno, ha de ser discutido previo a ver el filme. En el caso de los superhéroes, es preciso dejarles saber que en la vida real, las personas no vuelan ni tienen superpoderes, pero que sí hay héroes reales que tienen valores religiosos y que contribuyen al bienestar social, por ejemplo. Habrá casos en los que los niños puedan ver la película por sí solos, pero no todas han de ser utilizadas como niñeras, pues hay situaciones e imágenes y temas que requieren explicación inmediata. Además, al ver la cinta con los niños se pueden captar sus reacciones y notar sus inquietudes o dudas.

Una vez concluye la película, la pregunta obligada es: ¿qué te gustó y qué no te gustó? "La reacción de lo que gustó o no dará pie para explicar lo visto", añadió el entrevistado. "Los niños son aguas claras. Ya lo dijo el mismo Jesús: 'dejad que los niños se acerquen a mí'. Así que, por qué no utilizar los ingredientes que provee el cine para preservar esa claridad?", concluyó Mediavilla.

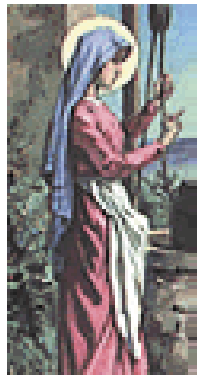


Algunas de las películas familiares con valores religiosos que podrá disfrutar en familia.

- **You Are Special**
 Basado en el famoso libro de Max Lucado. El DVD incluye versión en español, sección de vocabulario educativo y juego interactivo.
- **Jesus For Kids**
 Formato DVD de dibujos animados de historias bíblicas como La Primera Navidad, para niños de 4 a 6 años.
- **Bernadette the Princess of Lourdes**
 Disponible sólo en inglés, formato DVD
- **The Miracle Maker: The Story of Jesus**
 El DVD incluye versión en español, documental de preproducción y menú interactivo.
- **Out of Bounds Obedience**
 Es el episodio número nueve de la serie de los Querubines animados. Versión en inglés y español, y subtítulos en ambos idiomas, también.
- **The Fifth Word**
 Primera biografía animada de Madre Teresa de Calcuta. El DVD incluye documental.
- **The Day the Sun Danced**
 La historia de los tres pastorcitos que recibieron la visita de la Virgen de Fátima. Opciones de lenguaje en inglés, español o francés.
- **Amigos de Dios**
 Serie de tres VHS. Cada uno incluye 20 historias cortas de Santos de ayer y hoy como Santa Teresa de Ávila, Santo Tomás, San Juan Evangelista y Santa Rosa.
- **Aventuras del Libro de las Virtudes**
 Esta serie de 12 VHS de dibujos animados, tratan temas como la integridad y la moderación.

Todas pueden estar disponibles para la venta o alquiler en Librería Paulinas. Para otras y más información llame al 787-764-4885.





Santa Zita:

“En un trabajo humilde se puede ganar una gran gloria para el cielo”.

Compilado por José A. Rodríguez González



Sobre San Esteban

... se le llama protomartir porque fue el

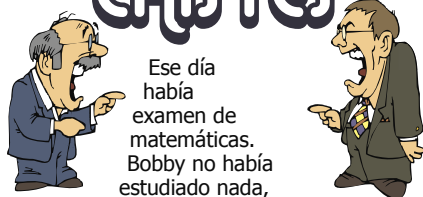
primer cristiano que derramó su sangre por defender la Fe?

... los apóstoles lo nombraron diácono?

... su fiesta litúrgica es el 26 de diciembre y se le considera patrono de los talladores de piedra?

Por José A. Rodríguez González

CHISTES



hacer una "droguita" y pegársela al cuello de la camiseta.

Cuando llega a la clase la maestra le pregunta:

- Bobby, dime la tabla del siete.
- Si maestra -contestó mirándose el cuello con disimulo- siete por uno es siete, siete por dos son 14... 100 por 100 es algodón...



Página oficial de la Asociación Americana de la Diabetes

Aquí podrá encontrar información para mejorar su calidad de vida, tales como dietas, medicamentos, podrá hacerse un "test" para saber si es diabético, etc. Además, se enterará de las noticias más importantes de esta enfermedad de la que padecen tantas personas.

estreno



WAR OF THE WORLDS

Procedencia: Estados Unidos
 Género: Estados Unidos
 Director: Steven Spielberg
 Protagonistas: Tom Cruise, Dakota Fanning y Justin Chadwin
 Clas. Católica: "L", para público adulto limitado por la intensa violencia presente en el filme, un homicidio con circunstancias atenuantes y presentación abundante de una menor expuesta a grave peligro.
 Clas. Industria: "PG-13", se advierte con insistencia a los padres o guardianes que algún material del contenido en este filme podría resultar impropio para menores de 13 años.

Cuatro fechas se vuelven de evaluar la más reciente película Spielberg, titulada War of the Worlds (La guerra de los mundos). Son las de 1898 en que Wells publicó su novela La guerra de los mundos en la invasión de Gran Bretaña por los marcianos que huyen de su planeta por el estallido de la Segunda Guerra Mundial en 1938, año en el que, el entonces mu-

provocó un pánico en la ciudad de Nueva York con su presentación por radio de la obra del otro Wells, La guerra marciana en el estado de New Jersey a poca distancia de los rascacielos; 1953, momento en que este tema se convirtió en una cinta en la que sobresalían los efectos especiales de George Pal y -por supuesto- el año en que no solo se estrenó en que Steven Spielberg ofrece su relato de Wells.

La película combina lo fantástico terrorífico con un toque sentimental. Para ello modifica grandemente el argumento que sitúa de nuevo en Estados Unidos. Sobre todo, el protagonista central (interpretado por Tom Cruise), pertenece a una familia norteamericana y padre divorciado, que se ocupa de dos hijos habidos en su matrimonio. Su ex esposa se va por un fin de semana que es precisamente cuando las destructivas criaturas extraterrestres atacan al país y provocan la destrucción y la muerte por doquier.

en vídeo

Callas Forever

Procedencia: Coproducción europea
 Género: Seudo-biográfico
 Director: Franco Zeffirelli
 Protagonistas: Fanny Ardant y Jeremy Irons

Clas. Católica: "A-3", mayores
 Clas. Industria: "PG-13", se advierte a los padres con insistencia que por algún contenido sexual y fuerte lenguaje este filme podría resultar impropio para menores de 13 años.

Disponibilidad: Televideo y clubes de video (DVD)

Callas Forever, cinta que se estrenó en los Estados Unidos recientemente, no se exhibió comercialmente en Puerto Rico y llega ahora como estreno a los clubes de video en el formato de DVD.

María Callas fue una famosa soprano greco-americana nacida en Nueva York en el año 1923 y muerta tempranamente a los 53 años de edad en 1977. De familia griega, Callas se mudó a Grecia en su juventud y estudió en el conservatorio real de Atenas iniciando su carrera profesional en la ciudad de Verona donde tomó lugar su primera presentación en 1947. Casada con el industrial italiano Giovanni Battide Meneghini, del que se separó tras 10 años de unión, alcanzó grandes triunfos en la década de los años cincuenta del pasado siglo, oportunidad en que se produjeron sus primeras apariciones en salas tan famosas como La Scala de Milán, Covent Garden de Londres y el Metropolitan de Nueva York. Fue reconocida, sobre todo, por su intensidad dramática y su versatilidad e incursionó en el mundo del cine al seleccionarla Pier Paolo Pasolini para ser la intérprete de Medea en su versión fílmica de la célebre tragedia.

Callas Forever, sin embargo, no cubre toda la vida de la cantante operática

sino que se limita a la última fase de su existencia, aquella en que viviendo reclusa en París y habiendo perdido buena parte de su voz, un ex-manejador de su carrera Larry (Jeremy Irons) la convence -no sin trabajo- de que intente una segunda carrera a base de hacer versiones fílmicas de sus más famosos roles, mediante la sincronización de sus labios con las grabaciones pertenecientes a su época dorada.

La película consiste, pues, en un homenaje póstumo que le rinde el director de la cinta, Franco Zeffirelli, a la extraordinaria cantante. La Callas decide que se ruende primero Carmen por ser la ópera que sólo grabó pero que nunca interpretó en escena. Terminado el rodaje retoma su primera posición ante el proyecto de considerarlo un fraude y no continúa colaborando con el mismo.

El tema subyacente de la película que al final aflora poderoso es el de la integridad del artista frente a los reclamos

ula con Luis Trelles

importancia a la hora
la dirigida por Steven
rlds (La guerra de los
el escritor inglés H.G.
e los mundos, centrada
r habitantes de Marte
friamiento del mismo;
y joven, Orson Welles
como consecuencia de
lls, situando la invasión
stancia de la ciudad de
na viajó al cine a través
especiales, contribución
os encontramos, 2005,
ells.

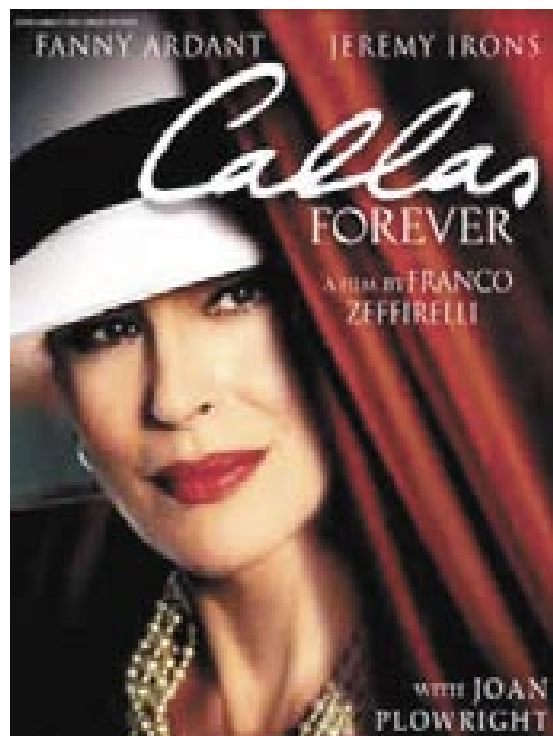
co con lo dramático-
el relato original y lo
concebe un personaje
ciente a la clase obrera
upa muy poco de los
osa viene a dejárselos
él en que poderosas y
sembrando el pánico,

Ray Ferrier, nombre del personaje que asume Tom Cruise, huye con sus dos hijos: un adolescente y una niña de unos 10 años (Dakota Fanning), procurando ponerlos a salvo y devolvérselos en Boston a la madre de ambos.

La película, por tanto, alterna entre estas dos líneas argumentales –la tomada del relato de Wells- y la inventada y muy sentimental contribución de Spielberg. Como consecuencia, las secuencias terroríficas y amenazantes de la cinta son las mejores, sobresaliendo por su realismo y fuerza expresiva tres de ellas: la inicial en que se materializa la amenaza mortal de los invasores y dos intermedias que muestran los extremos a que llega una multitud en su desesperación por escapar como sea de los invasores. Incluyen el ataque al auto del protagonista y la salida de un ferry repleto de gente y hundido por los extraterrestres.

La historia del padre y su progresiva atención y toma de responsabilidad para con sus hijos le permite tanto a Tom Cruise como, sobre todo, a la actriz infantil Dakota Fanning momentos de subido dramatismo pero no compara en intensidad con la línea principal que desarrolla la trama.

En su conjunto War of the Worlds es un filme impresionante en sus escenas de desastre apocalíptico presentadas con subido realismo. Por ello la Oficina Católica de Medios de Estados Unidos le ha asignado una clasificación de "L", para público adulto limitado.



comerciales que la urgen a que vuelva a trabajar aunque sea en la forma descrita.

El filme alterna entre las reuniones de sus dos protagonistas con la filmación de Carmen, utilizándose también brevemente escenas de Tosca (en ellas aparece muy rápidamente Justino Díaz) y se abre también a los encuentros de Callas con una periodista amiga (interpretada por la actriz inglesa, Joan Plowright).

Callas Forever es una cinta en la línea de trabajos anteriores de su director, tan dado al rodaje de grandes óperas, y resulta especialmente conseguida en las escenas que muestran pasajes de Carmen. Es, sobre todo, un filme en el que se dan dos grandes actuaciones, ofrecidas por Jeremy Irons y –sobre todo- por la actriz francesa, Fanny Ardant, presidida por la intensidad y el magnetismo.

Callas Forever gustará en especial a aquellos aficionados a la ópera y al recuerdo de María Callas en los años de esplendor de su voz.

Cine con valores

Dersu Uzala

Procedencia: Ruso-japonesa

Género: Dramático

Director: Akira Kurosawa

Protagonistas: Maksim Munzuk y Yuri Solomin

Clas. Católica: "A-1", todos

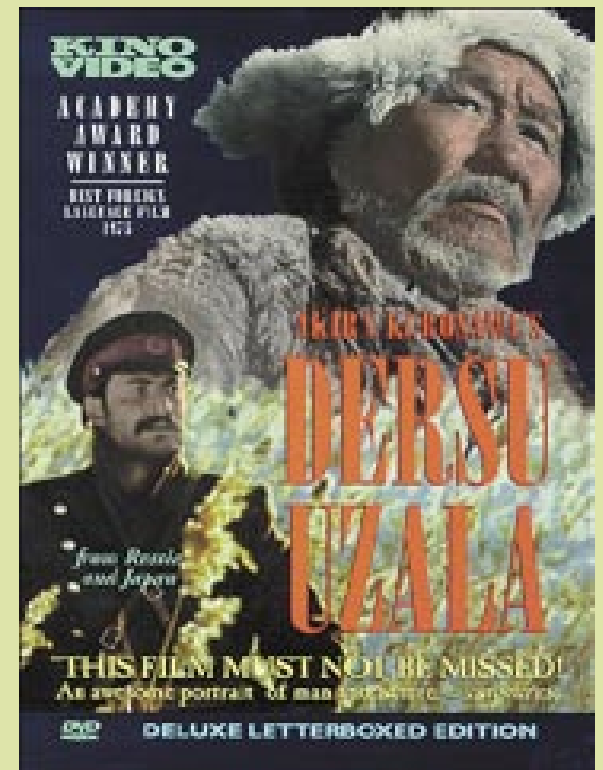
Clas. Industria: "G", todo público

Duración: 130 minutos

Reconocimientos: Oscar a la mejor película extranjera vista en el año 1976, concedido por la Academia de Artes y Ciencias Cinematográficas.

Inclusión en la Lista Vaticana de mejores películas, sección de valores humanos.

Disponibilidad: Televideo, tiendas y clubes de video.



Pertenece a la producción tardía del director japonés Akira

Kurosawa cuya cinta Rashomon "descubrió", por así decirlo, al cine de esa nación para los públicos europeos, Dersu-Uzala tiene de diferente en el contexto de la obra total de Kurosawa el que fue hecha bajo la fórmula de la coproducción con la Unión Soviética. De ahí que esté hablada en ruso y que su escaso reparto se integre, en buena medida, por intérpretes pertenecientes a ese cine nacional.

Dersu-Uzala es el nombre del protagonista del filme, un cazador que lleva una existencia nómada y solitaria en la vastedad de Siberia. Pertenece al grupo de los Goldi y la película se concentra en mostrarnos a través del tiempo (la trama ocurre en la primera década del pasado siglo XX) la amistad que se forja entre Dersu-Uzala y un oficial del ejército ruso, Arsenov. Éste ha sido enviado con un destacamento a realizar mediciones y estudios topográficos que permitan reflejar adecuadamente en los mapas las peculiaridades de la región. El encuentro con Dersu-Uzala constituye la primera parte de la cinta que está dividida en dos secciones claramente diferenciadas. En esa primera parte la actuación de Dersu-Uzala le salva la vida al oficial ruso ya que al acercarse una tormenta y encontrarse solos y desguarecidos no hubieran podido sobrevivir sin recurrir al ingenio del protagonista. Más tarde, en la segunda parte, un nuevo peligro representado por un río caudaloso cuyas aguas revueltas los conducen hacia el abismo pone de nuevo de manifiesto las habilidades de Dersu-Uzala y lo convierten una vez más en el salvador del capitán.

Un epílogo muy breve demuestra muy a las claras que el personaje de Dersu, cuya vista está fallando por razón de la edad, no se aviene a vivir junto a la familia del capitán en la ciudad, cuyas reglas y costumbres no sólo le resultan extrañas sino antinaturales. Por ello, le pide a su anfitrión que le deje regresar al bosque donde morirá.

Tributo señalado a la amistad, Dersu Uzala es también un hermoso filme en lo concerniente a lo pictórico dada la belleza paisajista de su fotografía. El filme, además, enfatiza la comunión con la naturaleza y el afán del protagonista de proteger todo lo que le rodea que no sea absolutamente necesario para su subsistencia.

Dersu-Uzala constituye, dentro de la sección de filmes enaltecedores de valores humanos que forman parte de la Lista Vaticana de mejores películas, una muy acertada selección ya que sobresa y se impone en dicho filme ese reconocimiento a la amistad como fuerza poderosa y unitiva de los seres humanos, capaz de los mayores sacrificios como lo demuestran las actuaciones del protagonista cuando se trata de salvar al amigo de una muerte posible.

Faustino

Un amigo de Jesús



Myrna Fernández, Coop.fp.

El niño de esta historia es real. Nació el 4 de agosto de 1946, en Valencia, España. Creció junto a sus dos hermanas y un hermano. Ellos discutían y se peleaban, pero se amaban y Faustino procuraba que siempre hubiera paz entre ellos.

En el colegio, en una ocasión vio el crucifijo de una monjita. Faustino quiso quitar los clavos a Jesús, pero ella le dijo que no se podía, algo que apenó mucho a Faustino. Entró a estudiar al Colegio del Pilar a los 6 años, con los Marianistas, y allí comenzó a rezar y a conocer a Dios. El día de su Primera Comunión también hizo la lectura de la Consagración a la Virgen.

“Virgen Santísima, madre mía, yo quiero ser marianista, cada día tengo más ganas de aprobar el último año en mi colegio. Siempre a tu servicio, para ayudar al prójimo que sufre. Ayúdame, Madre querida, a ser cada día más bueno. Después de ser marianista, me gustaría ordenarme sacerdote”.

Nuestro amiguito continúa sus estudios y su comunicación de siempre con la Virgen, su “maravillosa Madre del Cielo”, como él la llamaba. Ya en el 1962, a los 16 años, comienza su último curso en el colegio, pero recae en su enfermedad. Él se da cuenta que va en carrera hacia Dios; entiende lo que es sufrir, y lo que es ser santo, amando a Dios y al prójimo, con la ayuda de la Virgen.

El sacerdote que le dio el Sacramento de la Unción de los Enfermos y la Comunión lo hizo muy feliz, dándole encargos para cuando llegara a la Casa del Padre. Murió el 3 de mayo de 1963.

Referencia y dibujos: Se llamaba Faustino Ediciones Palabra (Madrid)

COLOREA



COLOREA



A los 13 años, Faustino, que también practicaba deportes, acudió a unos ejercicios espirituales junto a sus compañeros de escuela. Allí comenzó a preguntarse qué Dios quería de él. Siempre buscaba portarse bien y ser un buen cristiano. Al año siguiente regresa a los ejercicios espirituales y pone mayor énfasis en el rezo del Rosario, hasta que siente que Dios lo llama. Él quería dedicarse a Jesús.

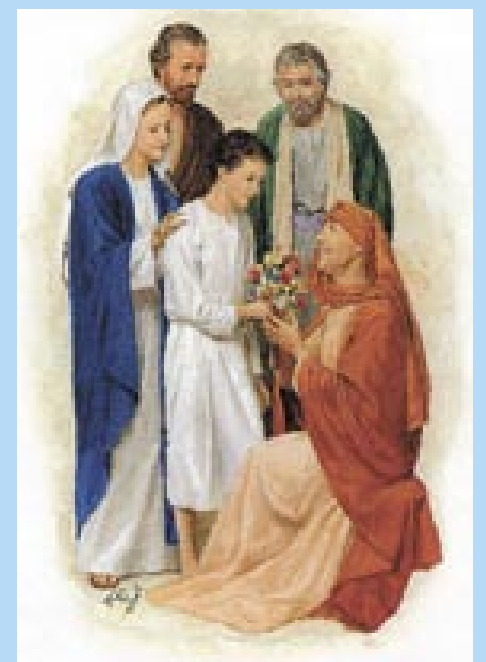
Faustino se puso muy enfermo en el año 1961; tenía cáncer. Se inventó una oración a la Virgen, donde le decía:

Padres de la Virgen San Joaquín y Santa Ana

Myrna Fernández, Coop.fp.

El 26 de julio (martes) es la fiesta de San Joaquín y Santa Ana, los papás de la Virgen y abuelos de Jesús. ¿Por qué no celebrar ese día a los abuelos de cada uno de nosotros? De esa forma se puede reconocer la importancia de los abuelos y a la vez honrar a esas dos personas que ayudaron a crecer a Jesús. Pregunten a mami y papi, ellos pueden ayudar. Se puede crear una unión de abuelos, de muchas formas, incluyendo la oración, para que San Joaquín y Santa Ana intercedan a favor de todos los niños y los acerquen más al Sagrado Corazón de Jesús.

Ilustración: Monasterio del Sagrado Corazón Hales Corners, Wisconsin



Mientras Jesús niño entrega flores a su abuela Ana, San Joaquín, su madre María y San José participan en ese encuentro familiar.

Año de la Eucaristía

Piensa en Jesús Eucaristía... en la Consagración... en la Comunión...

Envía tu dibujo y explicación en papel blanco, sin líneas, y a color, a
Myrna Fernández,
Sección Niños,
P.O. Box 41305,
San Juan, PR
00940-1305.



Centro Multimedia

Calle Arzuaga 164, Río Piedras
787-764-4885 | Fax 787-767-6214

Librería Paulinas

Plaza San Francisco
787-763-5441

Aceptamos órdenes por correo.

Mediante esta página las Hijas de San Pablo promueven la evangelización del pueblo.

Año de la Eucaristía

En la casa de Dios

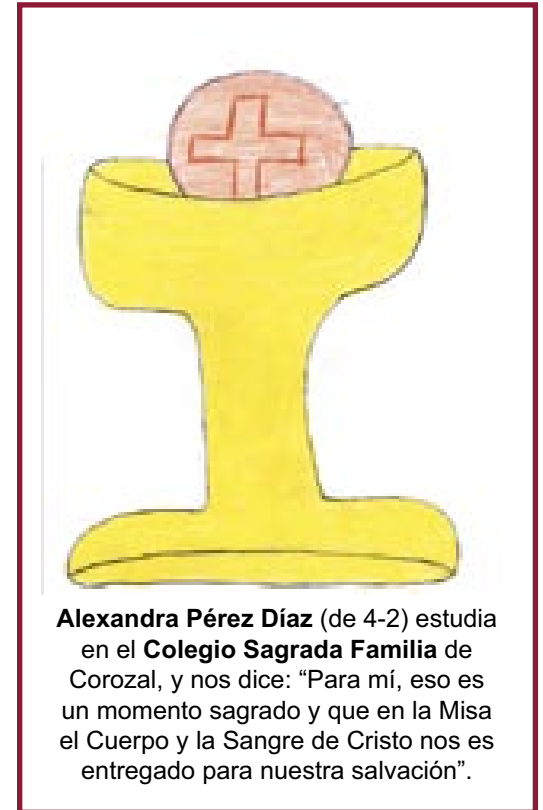
Myrna Fernández, Coop.fp.

Sabemos que Jesús está allí. Siempre que llegamos a la parroquia o a la capilla, encontramos a Jesús en el Santísimo Sacramento. Eso es posible gracias a la presencia y vocación del sacerdote o párroco que está asignado a esa parroquia. El es el único que hace posible la presencia de Jesús en esa cajita en el centro del altar, que ya identificamos como *sagrario*. Ya ustedes saben que Jesús se quedó para siempre con nosotros, en ese *sagrario*, donde se encuentran las formas consagradas. No lo olviden. Lo primero es ir a la capilla y frente al *sagrario* decirle a Jesús: “Te amo, Señor, aquí estoy para ti”.



Kathiria Martínez Morales (10 años) pertenece a la **Parroquia Los Tres Santos Reyes** de Aguas Buenas, cuyo párroco es P. José Rached. Sus hermanos son Jennise y Héctor; su mamá es Leonarda Morales y su papá Héctor Martínez. Ella nos dice:

“En el sagrario se encuentra Jesús sacramentado esperando por cada uno, para dialogar con nosotros. Sin embargo, nos olvidamos que El está presente en las Sagradas Hostias esperando que hablemos con El.”



Alexandra Pérez Díaz (de 4-2) estudia en el **Colegio Sagrada Familia** de Corozal, y nos dice: “Para mí, eso es un momento sagrado y que en la Misa el Cuerpo y la Sangre de Cristo nos es entregado para nuestra salvación”.

Gracias Kathiria y Alexandra. Sus dibujos son hermosos y dicen cuánto aman a Jesús. Que Dios les bendiga.

¡Esta es mi Parroquia!



Xiomara González Avilés (12 años), pertenece a la **Parroquia Nuestra Señora de la Monserrate de Jayuya**. Su párroco es Padre Orán de J. Ramírez.



Claribel Ortiz Negrón (9 años) nos informa que su parroquia es **San Andrés Apóstol**, que pertenece a las comunidades de Naranjito, Comerío y Barranquitas. Su párroco es Padre José A. de León.



Leysha M. Rodríguez nos envía toda una carta que dice: “A todos los que trabajan en el Visitante. Mi nombre es Leysha, tengo 10 años y soy de Vega Baja, P.R. Pertenezco a la Parroquia San Martín de Porres pero asisto a la **Capilla Sagrado Corazón de Jesús**, en la cual soy servidora del altar. El párroco es Padre Francisco Tejada. Este es el dibujo de la Capilla Sagrado Corazón de Jesús. Espero que les guste mi dibujo. Muchas gracias por poner mi dibujo en el Visitante. ¡Que Dios les bendiga!

¡Muy bien, Xiomara, Claribel y Leysha! Esos dibujos están muy bien ordenados y son hermosas sus parroquias y capilla. Confío en que continúen llevando su arte y compartiendo el mismo, para hablar de Jesús. Dios les bendice. Gracias.

Visita de Médico

Nutrición para diabéticos

Los pacientes con diabetes confrontan un riesgo seis veces mayor de sufrir ataques cardiacos que una persona que no tenga diabetes, según la información de la Asociación Puertorriqueña de Diabetes (APD). Para reducir el riesgo de padecer de problemas del corazón, la APD recomienda a los pacientes diabéticos controlar los niveles de glucosa en la sangre, a través de una alimentación saludable que siga las especificaciones de un dietista, monitorear los niveles de azúcar, ejercitarse con regularidad y seguir las indicaciones médicas respecto a la insulina o píldoras para la diabetes.

Valores meta de control glicémico de la ADA*

Hora	Glucosa en la sangre
• Ayuno:	80 – 120 mg/dL
• Dos horas después de comer:	Menos de 140 mg/dL
• Al acostarse:	100 – 140 mg/dL
• A1C:	Menos de 7 por ciento

(*Tomado de la página cibernética de la Asociación Puertorriqueña de Diabetes)

Otras recomendaciones ofrecidas por la APP incluyen el tener control de las porciones de comida, seleccionar productos sin azúcar o bajos en azúcar, aumentar el consumo de fibra y mantener unos niveles adecuados de colesterol. Como alimentos altos en fibra, los datos de la APP señalan la variedad de grano entero en pan, cereal, arroz, pasta y galletas (sin azúcar y bajas en sodio); las frutas y vegetales; y las legumbres como habichuelas, garbanzos y lentejas. Además, recomienda sustituir las grasas saturadas por grasas como el aceite de maíz, soya, canola, aceite de oliva y maní.

Siete pasos para mejorar la alimentación *

1. Cocine a vapor, a la parrilla, a la plancha, al horno; en vez de frito.
2. Remueva la grasa visible de las carnes y quítele la piel a las aves. Utilice carnes magras y 6 onzas de pescado a la semana (contienen Omega-3, que ayuda a disminuir los niveles de colesterol)
3. Leche 1% o descremada
4. Quesos bajos en grasa y sodio
5. Yogur light y aderezos, mayonesa, margarina o sour cream bajos en grasa o sin grasa
6. Limite productos de repostería hechos con yema de huevo y grasas saturadas
7. Limite las vísceras de las carnes y carnes grasosas

(*Tomado de la página cibernética de la Asociación Puertorriqueña de Diabetes)

Definiciones de la APP*

Bajo en Azúcar (Low Sugar) = menos de 5 gramos de azúcar por porción

Libre de Azúcar (Sugar Free) = 0.5 gramos de azúcar por porción

Azúcar añadida = cuando aparece uno de los siguientes términos en la lista de ingredientes:

- Brown Sugar
- Corn Syrup
- Corn Sweetener
- Dextrose
- Fructose
- Fruit Juice Concentrate
- Glucose
- High Fructose Corn Syrup
- Honey
- Maltose
- Malt Syrup
- Molasses
- Raw Sugar
- Sucrose
- Table Sugar

Alto en fibra = (High Fiber) = 5 gramos de fibra o más por porción

Buena Fuente de Fibra (Good Source of Fiber) = 2.5 a 4.9 gramos de fibra por porción

Bajo en Colesterol (Low Cholesterol) = menos de 20 miligramos de colesterol por porción y 2 gramos o menos de grasa saturada por porción

Sin Colesterol (Cholesterol Free) = menos de 2 miligramos de colesterol por porción y 2 gramos o menos de grasa saturada por porción

Bajo en Grasa Saturada (Low Saturated Fat) = 1 gramo o menos de grasa saturada por porción

Libre de Grasa Saturada (Saturated Fat Free) = 0.5 gramos o menos de grasa saturada por porción

Magro (Lean) = menos de 10 gramos de grasa, 4.5 gramos o menos de grasa saturada y menos de 95 miligramos de colesterol por porción

Extra Magro (Extra Lean) = menos de 5 gramos de grasa, menos de 2 gramos de grasa saturada, y menos de 95 miligramos de colesterol por porción

Bajo en Grasa (Low Fat) = 3 gramos de grasa o menos por porción

Libre de Grasa (Fat Free) = menos de 0.5 gramos de grasa por porción

(*Tomado de la página cibernética de la Asociación Puertorriqueña de Diabetes)

Querida Mari

Mi hijo se va a estudiar

Querida Mari:

Estaba conversando con un grupo de mamás de los compañeros de graduación de mi hijo. Al igual que él, muchos de ellos se van a estudiar a Estados Unidos. Salió el tema de las relaciones sexuales. Me asombró oír a algunas de ellas diciendo que le van a meter los condones en la maleta a sus hijos. Mari, mi esposo y yo siempre hemos hablado con mis hijos de esos temas, pero siempre les hemos insistido en la abstinencia. Cuando lo dije en el grupo me dijeron que estaba soñando si pensaba que mi hijo no iba a hacer nada. Yo confío en él y, hasta el momento, no se me había ocurrido algo así. Me han dejado triste y confundida. Mari, ¿qué hago?

**Teresa,
San Juan**

Estimada Teresa:

Me parece que las que están un poco confundidas son las otras mamás. Meterles condones en las maletas a los hijos es darle el mensaje de que ellas esperan ese comportamiento de parte de ellos. Es fomentarle una conducta promiscua que no tendrá buenas consecuencias ni físicas, ni morales, ni espirituales.

Dile a tu esposo que vuelva a tener una conversación sobre este tema con tu hijo; que le hable muy claro, que sepa a lo que se va a exponer y lo que se espera de él en este aspecto. Es cierto que las tentaciones en este ambiente no le faltarán, pero si mantienen la comunicación con él, se lo harán más fácil.

Tú, procura rezar mucho por él y animalo a rezar y a que frecuente los sacramentos. Un alma en gracia puede vencer la tentación. Reza mucho y encomiéndaselo a su ángel, a la Virgen y a San José. Confía en tu hijo y tranquila que Dios no lo va abandonar.

**Sinceramente,
Mari**



Casa Regia

**Centro de Cuido
Supervisado para adultos**
Carr. #833 Km 12.8
Baldwin Guaynabo Puerto Rico
787-790-3434
787-788-1414

- Servicio de alojamiento
- Comidas confeccionadas bajo los más estrictos estándares de nutrición
- Entretenimiento y ambiente elegante
- Personal especializado 24 horas
- Piscina
- Servicio de médicos y enfermeras
- Salón de belleza y barbería
- Habitaciones con aire acondicionado y televisión con cable TV.
- Alejado del bullicio de la ciudad, pero accesible a todos los servicios y comodidades de ésta.